

क

ॐ

शान्ति श्लोक

हरिः ॐ । वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता मनो मे वाचि प्रति,
प्रित्तमात्रिरायोर्म एधि वेदस्य न आणीन्यः श्रुत मे मा प्रहासीरने-
नाधीतेनाहो रात्रान्संदधाम्यृत वदिष्यामि सत्यं वदिष्यामि
तन्मामवतु रद्वक्तारमवत्ववतु मामवत् वक्तारमवतु वक्तारम् ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

हरिः ॐ

मेरी वाक्शक्ति का मूल मेरे मन में है

मेरा मन मेरी वाणी के आश्रित है

हे ब्रह्म ! आप स्वयं अपना दर्शन दें

हे मन और वाणी वेदों के अर्थ समझने की योग्यता मुझ
मे दो । जो कुछ मैंने सुना है वह मैं न भूलूँ । मैं स्वाध्याय में
रात दिन एक कर देता हूँ । मैं सत्य का विचार करता हूँ !
सत्य ही बोलता हूँ । वही सत्य मेरी रक्षा करे—मेरे गुरु को
रक्षा करे ! गुरु को रक्षा करे ! गुरु की रक्षा करे ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

परा पूजा

(सर्वोत्तम प्रकार का पूजन)

हे भगवान् केशव ! मैं यह क्या सोचता हूँ ? मैं आपको कैसे प्रसन्न करूँ ?

१—सूर्य गङ्गाजी आपके चरणों से यह रही हैं, क्या मैं फिर भी आपके अभिषेक के लिए जल लाऊँ ?

२—सच्चिदानन्द स्वरूप ही आपका आवरण है । अब मैं और केसा पीताम्बर आपको पहनाऊँ ?

३—आप स्थावर जङ्गम सभी जीवों में वास करते हैं, हे नासुदेव ! अब मैं आपके बैठने के लिए कैसा आसन दूँ ।

४—सूर्य और चन्द्रमा आपकी नित्य सेवा करते हैं, तब न्यर्थ दर्पण आपको मैं क्यों दिखाऊँ ?

५—आप प्रकाश के भी प्रकारा हैं, अतः मैं आपके सामने और कौन सा प्रकाश रखूँ ?

६—आपके स्वागत गान में रात दिन अनादित शब्द हुआ करता है । क्या मैं तब भी आपके प्रीत्यर्थ घटा और शह नज़ाऊँ ?

७—चारों वेद चारों वाणियों से आपका गुणांगन करते हैं, अब मैं और कौन सा गीत आपकी प्रसन्न करने को सुनाऊँ ?

८—सब रसों में आपका ही स्वाद है । हे राम ! अब मैं आपके सामने कौन पदार्थ रखूँ ?

प्रार्थना

हे अन्तर्यामिन् ! हे हृदयवासी भगवन् ! हे दीनबन्धो ! हे अनाथों के रक्षक ! हे पतितोद्धारक ! हमारे पापों को क्षमा कीजिये । हमारे ऊपर कृपा कीजिये । हे स्वामिन् ! महाशान्ति को प्राप्त करने का सरलतम मार्ग दिखाता दीजिये । हमारे ज्ञानबहु खोल दीजिये जैसे आपने एक बार अपने मित्र और भक्त अर्जुन का ज्ञान चक्षु दिये थे, वैसे ही हमें भी दीजिये । हमारे अन्धकारपूर्ण अध्यात्म मार्ग को प्रकाशित कर दीजिये । हम मृत्पुलाक-वासियों पर आ सांसारिक बान्ध से दूरे हैं, कृपा कीजिये जिससे हम लोगों के दुःख मय जीवन में सुख की ज्योति का प्रकाश हो ।

हे सर्वव्यापी सत्यरूप भगवन् ! हमारे अहङ्कार, काम, क्रोध, लोभ, मद, माह, जड़ता और माया का नाश कीजिये, हमें शुद्ध कीजिये, हमारा जीर्णोद्धार कीजिये और हमारा अन्तःकरण शुद्ध होवे । हममें इतना बल दीजिये कि जिससे हमें योगाभ्यास में सफलता मिले ।

हरिः ॐ तत्सत्

ॐ शान्तिः

अनुवादक तथा प्रकाशक का वक्तव्य

आज हम बड़ी प्रसन्नतापूर्वक स्वामी शिवानन्द मरम्पनी की "प्राणायाम और अनन्त शक्ति" नामक पुस्तक हिन्दी के पाठकों के सामने रखते हैं। मासिक "आलोक" में यह पुस्तक लेखमाला के रूप में छप चुकी है। अब यह पुस्तकाकार पाठकों के सामने है। मूल अंग्रेजी पुस्तक की भाषा वहीं कहीं बड़ी क्षिप्त है और उसके अनुवाद करने में हमें बड़ा परिश्रम करना पड़ा है। किन्तु भगवान् की निर्हेतुकी कृपा से आज हमारा परिश्रम पुस्तक के रूप में प्रस्तुत है। हम इसे के साथ कहते हैं कि इस समय हिन्दी साहित्य में प्राणायाम के ऊपर इतनी अच्छी एवं वैज्ञानिक ढंग से लिखी हुई पुस्तक दूसरी नहीं है। इस पुस्तक को पढ़ने वाले हमारी बात का समर्थन अवश्य करेंगे। हम पाठकों से विशेष रूप से प्रार्थना करेंगे कि उपसंहार में दिये, योगी के आहार वाले अध्याय का ध्यान से पढ़ें। कहने की आवश्यकता नहीं है कि, स्वामीजी इस विषय के एक प्रामाणिक विद्वान् हैं। प्राच्य दर्शनों के साथ साथ आप पाश्चात्य चिकित्सा शास्त्र के D हैं। प्राच्य और पाश्चात्य विद्वानों के मध्य से निकलने "इस प्राणायाम और अनन्त शक्ति" को पढ़ कर, आशा है कि, हिन्दी भाषा भाषी पाठक लाभ उठावेंगे।

अन्त में हम अंग्रेजी पुस्तक Science of Pranayam के मूल लेखक स्वामीजी और प्रकाशक मि० विनयागस सम्पादक

My Magazine of India, मद्रास को, पुस्तक का हिन्दी अनुवाद प्रकाशित करने की आज्ञा देने के लिए हार्दिक धन्यवाद देते हैं।

प्रतापनारायण चतुर्वेदी

प्रयाग—श्रावण कृष्ण १३, सं० १९९५ वि०

लेखक की भूमिका

आज दिन शीघ्र गमन के लिए भौतिक ससार में रेल, स्टीमर, हवाई जहाज आदि शीघ्रगामी सवारियाँ हैं, किन्तु योगियों का दावा है कि, योगाभ्यास द्वारा शरीर इतना हलका किया जा सकता है कि, आकाश में उड़ता हुआ मनुष्य पल भर में इच्छानुसार कहा भी जा सकता है। योगी लोग ऐसी ऐसी जादू की मन्त्रों को जानते हैं जिन्हें, जिनके पर के तलुआ में लगाते ही मनुष्य बहुत थोड़े समय में पृथ्वी के किसी भी भाग में सरलता से पहुँच सकता है। खेचरी मुद्रा के अभ्यास द्वारा, जिसमें जीभ को बढ़ाकर नासाग्रिद्रो के मूल में लगाया जाता है, योगी हवा में उड़ सकता है। मुह में योग की गुत्ता का रख कर, पलक मँजते मनुष्य कहीं भी पहुँच सकता है। जय कभी हम अपने दूरस्थ सम्यन्धियों के कुशलसमाचार जानने होते हैं, तो हम आवश्यकतानुसार तार या विट्ठी भेजते हैं। किन्तु योगियों का दावा है कि, वे ध्यान द्वारा त्र सं दूर ससार के किसी स्थान का भी हाल बतला सकते हैं या कुछ सेकंड में ही मन को उस जगह भेज कर, वहाँ का ठीक ठीक हाल जान सकते हैं। योगी लाहिर्वा, जिनकी समाधि आज भी राशी में बनी हुई है, अपने अफसर की स्त्री का स्वास्थ्य जानने के लिए ध्यान द्वारा लटन गये थे। बहुत दूर रहने वाले मित्र की बात सुनने के लिए आजकल

टेलीफोन या बेंतार का तार है, किन्तु योगियों का दावा है कि, दूर रहने वाले आदमी की कौन कहे, वे अदृश्य आकाशवासी देवताओं और ईश्वर तक के शब्द सुन सकते हैं। आज इस मसार में रोगी का अन्ध्वा करने के लिए डाक्टर हैं, दवा है और तरह तरह के इन्जेक्शन हैं, किन्तु योगी का दावा है कि, वह कठिन से कठिन रोग को दृष्टि, स्पर्श या मन्त्रोच्चारण ही से अन्ध्वा कर सकता है। रोगी की कौन कहे, वह मुझे तक को जीवित कर सकता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि, वर्तमान युग के बहुत समय पहले ही, योगीगण समझ चुके थे कि, इस जीवन में अध्यात्म विद्या का ज्ञान सब से अधिक महत्वपूर्ण है और उनका ज्ञात हो गया था कि, इस विद्या द्वारा इस भौतिक मसार में थोड़े ही समय में, असम्भव बात भी कर दिखाना असम्भव नहीं है। आज भी भारतीय जीवन में, यह प्रवृत्ति सर्वोपरि है। इसीलिए कोई आश्चर्य नहीं कि, आज भी लोग अपनी बहुत सी कठिनाइयों में बजाय वैज्ञानिकों के साधु सन्यासियों के पीछे ही अधिक दौड़ते हैं। कभी कभी साधुओं की चमत्कारपूर्ण शक्तियों की कथाएँ सुन पड़ती हैं, तिनसे वे असाध्य रोगों को, जिन पर किसी की दवा काम नहीं करती, अन्ध्वा कर देते हैं। आज भी भारतवर्ष में ऐसे बहुत से योगी जगलों, शहरों, पहाड़ों और कन्दराओं में घूमा करते हैं, जिनके पास ऐसी चमत्कारपूर्ण शक्तियाँ हैं। ये योगी लगातार मन को एकाम करने हुए भिन्न भिन्न योग-सिद्धियाँ प्राप्त कर लेते हैं। सिद्धियों

के प्राप्त करने वाले साधु, सिद्ध कहलाते हैं। जिस उपाय द्वारा उन्हें सिद्धि प्राप्त होती है, उसका नाम साधन है। इन साधनों में प्राणायाम सब से बढ़कर महत्त्वपूर्ण साधन है। प्रासन के अभ्यास से तुम स्थूल शरीर को अपने अधिकार में ला सकते हो और प्राणायाम द्वारा तुम सूक्ष्म शरीर को, जिसे लिङ्ग शरीर भी कहते हैं, अधिकार में ला सकन हो। श्वास और म्नायु तरङ्गों के बीच घनिष्ठ सम्बन्ध होने के कारण श्वास के ऊपर अधिकार होने पर, योग का मर्मस्थल आभ्यान्तरिक तरङ्गों पर अधिकार हो जाता है।

भारतीय धर्म में प्राणायाम का स्थान बड़ा महत्त्वपूर्ण है। संजरे दोपहर और शाम के प्रत्येक ऋद्धिचारी और गृहस्थ को तीन बार नियम पृजन के समय सुन्या में प्राणायाम करना पडता है। हिन्दुओं के सब धार्मिक कार्य प्राणायाम करने के बाद ही किये जाते हैं। खाने, पीने किसी बात के मङ्गल्य करने आदि के पहले प्राणायाम करके तब मन के सामने उक्त कार्य-विशेष को उपस्थित किया जाता है। प्राणायाम को सब कार्यों में पहले करने का तात्पर्य यह है कि, पहले प्राणायाम करने से मन सीधा उस काम में लगेगा, जिसमें इच्छित कार्य में सफलता अवश्य मिलेगी। प्राणायाम करके किसी काम को करना सफलता की गारंटी कराना है। यहाँ मैं उस स्मरणशक्ति के चमत्कार का भी कुछ हाल कहता हूँ, जो सौ चीजों पर समय कर के प्राप्त होती है जिसे शतावधान कहते हैं, जिसमें जल्दी जल्दी अनेक

मनुष्य सौ प्रश्न शतावधानी में करते हैं। कहीं शतावधानी की जमाना परीक्षा ली जाती है, तो कहीं मानसिक गणित करने की परीक्षा। कहीं शतावधानी को माचने का भी समय न दें कर, कला सम्बन्धी सौ प्रश्न करके उसकी परीक्षा की जाती है। सब प्रश्न हो जाने के बाद, शतावधानी तम में उसके सौ प्रश्नों के उत्तर देता है। बहुधा इस तरह क प्रश्नों के उत्तर तीन या अधिक बार में गिने जाते हैं। हर एक बार में प्रत्येक प्रश्न के उत्तर का कोई भाग मतलाता जाता है और दूसरे बार में छोड़े हुए स्थान से उत्तर आरम्भ कर, पूरा उत्तर बतला दिया जाता है। यदि गणित के प्रश्न हों, तो प्रत्येक प्रश्न की मन में हल करके प्रश्न के साथ ही माथ क्रम से उत्तर भी बतलाये जाते हैं।

इस प्रकार मानसिक एकाग्रता का परिचय, केवल मस्तिष्क सम्बन्धी ही नहीं होता, बल्कि कभी तो पाँचों ज्ञानेन्द्रियों के सम्बन्ध की एकाग्रता का भी परिचय मिलता है। कुछ छोटी छोटी प्रतियाँ ले ला। उनमें अलग अलग चिन्ह लगा दो। और उन भिन्न भिन्न प्रतियों की आवाज को, शतावधानी को एक बार ध्यान से देग मुन लेने दो। इसी तरह एक ही रूप रंग की अलग अलग चिन्ह लगी चीजें एक बार अवधानी को देख लेने दो। अब जब कि वह अन्य कोई काम कर रहा हो, उस समय सहसा कोई घटी बजे या एक ही रूप रंग की चीज सहसा उसके सामने आ जाय तो वह चट उस घटी या उस चीज की सग्या या चिन्ह बता देगा। इसी तरह उसके स्पर्शज्ञान की

परीक्षा की जाती है। इस तरह के स्मरणशक्ति के चमत्कार भारत-वर्ष के सिवाय सत्तार के अन्य देशों में अज्ञात हैं। हिन्दुओं की इस अद्भुत स्मरणशक्ति और एकाग्रता के रहस्य का एकमात्र कारण उनका नियम प्राणायाम का अभ्यास है।

सूक्त ऋषी पर जा जीवनी शक्ति प्रत्येक वस्तु का चालन करती देख पड़ती है और जो मानसिक समार में विचार के रूप में रहती है उसका नाम प्राण है। प्राणायाम शब्द के अर्थ है, जो जीवनी शक्ति को रोने। जो जीवनी शक्ति निरन्तर मनुष्य के स्नायुओं से निकलना करती है, उसीको अधिकार में लाने की जो क्रिया है, उसीका नाम प्राणायाम है। यही प्राणशक्ति मामपेशियों का चालन करती है और बाह्य जगत् का अनुभव कराती है और इमांस आभ्यान्तरिक विचार उत्पन्न होने हैं। यह शक्ति इस तरह का है कि, इसे हम पार्श्विक शरीर का शक्तिस्तर *visviva* कह सकते हैं। प्राणायाम द्वारा इसी शक्ति पर अधिकार करना योगियों का लक्ष्य होता है। जो इस शक्ति का अपने अधिकार में कर लेता है, वह सूक्ष्म और सूक्ष्म जगत् में अपनी स्थिति पर ही नहीं बल्कि सारे विश्व पर विलय प्राप्त कर लेता है। प्राण ही विश्व जीवन का सार है, इसीके सूक्ष्म सिद्धान्त पर सारे ब्रह्माण्ड का प्रस्तुत रूप हुआ है और यही वैसी शक्ति विश्व में अन्तिम लक्ष्य तक जा रही है। मारा विश्व ही योगी का शरीर है। जिस जगत् पदार्थ का समस्त शरीर बना है उसीसे विश्व की उत्पत्ति हुई है। जिस

महाशक्ति से सारा विश्व परिचालित होता है उसीमें भिन्न, उमके शरीर की नसों को परिचालन करने वाली शक्ति नहीं है। इनन्निष्ठ शरीर के ऊपर विजय प्राप्त करने के अर्थ हैं, प्रकृति की शक्ति के ऊपर अधिकार करना। हिन्दू दर्शन शास्त्र के अनुसार सारा प्रकृति दो मुख्य पदार्थों में बनी है। एक है आकाश या ईश्वर, दूसरा है प्राण या परिचालन-शक्ति। इन दोनों की तुलना आजकल वैज्ञानिकों के जड़ पदार्थ और वेगदायिनी शक्ति अथवा *matter and force* से की जा सकती है। इस विश्व में जिस किसी के आकार है, और जिसकी भौतिक स्थिति है वह सब सर्वव्यापक और सब जगह रहने वाले सूक्ष्म आकाश में ही उत्पन्न हुआ है। गैस, तरल तथा स्थूल रूप में केवल सारा विश्व, जिसमें सारा सौर जगत तथा अन्य ऐसे ही असंख्य सौर जगत ही नहीं, बल्कि जो कुछ सृष्टि शब्द के अन्तर्गत हैं, वह सब इसी सूक्ष्म तथा अव्यक्त आकाश से उत्पन्न हैं, और अन्त में इसीमें आकर तीन भी हो जायगा। इसी तरह प्रकृति की शक्ति जितने नामों से मनुष्य को ज्ञात है, जैसे गुरुत्वाकर्षण, प्रकाश, तेज, विद्युत्, आकर्षण आदि जो कुछ भी उत्पादक शक्ति, स्थूल सृष्टि, स्नायु तरङ्गों, पाशविक बल, विचार तथा अन्य मानसिक शक्तियाँ जो अधिक से अधिक मनुष्य जानता है, वे सब विश्व प्राण के ही भिन्न भिन्न रूप हैं। प्राण से ही ये विभिन्न नामधारी शक्तियाँ उत्पन्न होती हैं और प्राण ही में लीन हो जाती हैं। इस विश्व की सब तरह की शारीरिक या मानसिक

शक्तियों का उद्गम, यही मूल शक्ति है। किसी भी पदार्थ में, उन दोनों के अतिरिक्त और कोई नयी चीज नहीं होती। पदार्थ और शक्ति का संयम ही प्रकृति के दो मूल नियम हैं। जहाँ एक शिक्षा यह बतलाती है कि उस विश्व आकाश का पूर्ण योग्य अविरल है, तो वही दूसरी शिक्षा बतलाती है कि वह शक्ति जो विश्व को परिचालित कर रही है अनन्त है। सृष्टि के अन्त में उस शक्ति के भिन्न भिन्न रूप नष्ट हो कर, वह प्रच्छन्न हो जाती है। इसी तरह अन्त में आकाश भी अव्यक्त हो जाता है। किन्तु नवीन सृष्टि उत्पन्न होते ही शक्ति का प्रस्फुरण होता है और आकाश में चालित होते ही असंख्य आकृतियों की सृष्टि होने लगती है। इसी तरह आकाश में परिवर्तन होते ही आकाश को तरह प्राण भी बढ़ता बढ़ता है। योगी के लिए चूँकि वह शरीर सूक्ष्म जगत है, जिसमें ज्ञानेन्द्रियाँ ही सूक्ष्म आकाश और म्नायु-विचार तरङ्ग ही विश्व-प्राण है, अतः उनके परिचालन के रहस्य का ज्ञान और उनका नियन्त्रण ही सर्वोच्च ज्ञान की प्राप्ति और विश्व के उपर विजय का प्राप्त करना है। योग की भाषा में प्राणायाम का वास्तविक अर्थ है वह साधन जिससे हम जीवनी शक्ति प्राण के रहस्य का ज्ञान और उस पर अधिकार प्राप्त करें।

इस प्राण को जिसने अपने अधिकार में कर लिया उसने विश्व जीवन का मर्म जान लिया। जिसने इस सार वस्तु को अधिकार में करके उस पर अपना नियन्त्रण कर लिया, उसने अपने शरीर पर ही नहीं, किन्तु विश्व के सब विग्रहवान् जीवों

और वस्तुओं पर अधिकार कर लिया। इस तरह प्राणायाम, जिसका अर्थ है, प्राण पर अधिकार करना, वह साधन है, जिसके द्वारा योगी अपने छोटे से शरीर में विश्वजीवनी का अनुभव करता है और विश्व की मध् शक्तियों पर अधिकार प्राप्त कर पूर्णता प्राप्त करने का प्रयत्न करता है। उसके सत्र व्यायामों और शिक्षाओं का यही लक्ष्य है।

इसलिए जब देर क्यों रूग देरी करने का मतलब है, कष्टों और यातनाओं को उठाना। हम गतिशीलता करनी चाहिए और शीघ्र ही लड़भिड़ कर समय रूपी जल पर बाँध नौधना चाहिए। प्रकृति के विशाल युग के समय को हम अपने जीवन में सक्षिप्त करके विचारशक्ति और त्रिया के उल, शारीरिक साधना द्वारा, शीघ्र ही अपने लक्ष्य को प्राप्त करना चाहिए। उस अनन्त ज्ञान, अनन्त शक्ति और अनन्त शान्ति को हम अकेले एकान्त ही में क्यों न प्राप्त कर लें।

इस समस्या की पूर्ति योग की शिक्षा ही से होगी। योग के बृहत् विज्ञान का यही एक लक्ष्य है, जिससे मनुष्य ससार-सागर के पार हो जाय, जिससे उसकी शक्ति बढ़े, ज्ञान की वृद्धि हो और आत्मा के साथ एकीकरण की योग्यता प्राप्त हो।

ॐ शान्ति.

स्वामी शिवानन्द

“आनन्द कुटीर”

दृषीकेप ।



स्वामी शिवानन्द सरस्वती

प्राणायाम और अनन्त शक्ति

प्रथम अध्याय

प्राण और प्राणायाम

प्राणायाम एक पूर्ण वैज्ञानिक विद्या है। अष्टाङ्ग-योग का यह चतुर्थ अङ्ग है। “तस्मिँसति श्वासम् प्रश्वासयोर-
गतिविच्छेदः प्राणायामः”-पातञ्जलि। अर्थात् इच्छानु-
सार नास लेने और छोड़ने की क्रिया को रोकने पर अधिकार
प्राप्त करने का नाम प्राणायाम है, जो कि आमन त्रिजय के बाद
ही प्राप्त होता है। प्राणायाम की यह परिभाषा पातञ्जलि योग-
सूत्र अध्याय २ सूत्र ५९ में दी गयी है।

नामिका द्वारा अन्दर ली जाने वाली साँस को श्वास और
नामिका के बाहर जाने वाली श्वास को प्रश्वास कहते हैं। श्वास
जीवनदाता प्राण का वाहक रूप है। विद्युत की तरह श्वास प्राण
का स्थूल रूप है। सूक्ष्म श्वास के सूक्ष्मरूप ही को प्राण कहते
हैं। स्थूल श्वास के उपर नियंत्रण करने से सूक्ष्म प्राण के उपर
भी नियंत्रण किया जा सकता है। प्राण के उपर नियंत्रण होने का
तात्पर्य है मन पर अधिकार। प्राण की सहायता बिना मन काम

ही नहीं कर सकता। प्राण की गति ही स मन में चञ्चलता उत्पन्न होती है। यह सूक्ष्म प्राण ही वह वस्तु है जिसका मन से घनिष्ट सम्बन्ध है। प्राण मन को ओरर काट की तरह ढके रहता है। श्वास शरीर के लिए उतना ही महत्त्वपूर्ण है जितना कि एक मजन में प्लाई व्हील (यह चक्का जो मचिन चलाता है)। जैसे ड्राइवर के प्लाई व्हील रोकने ही मजिन के सब मल पुरजे काम करना राक देते हैं वैसे ही योगी ने श्वास राकत ही शरीर के सब अवयव अपना अपना काम बट कर देते हैं। इसी तरह यदि तुम स्थूल श्वास पर अधिकार करने हो, तो जीवनदाता प्राण पर भी सरलता पूर्णक अधिकार हो जायगा। जिस उपाय से श्वास प्रश्याम की गति पर नियन्त्रण किया जाता है, उसे ही प्राणायाम कहते हैं।

प्राण क्या है ?

जिसने प्राण तत्त्व को जान लिया उसने वेद जान लिया। यह श्रुति का महत्त्वपूर्ण बचन है। वेदान्त सूत्रों में भी यह लिखा है कि, उन्ही कारणों से श्वास प्रश्याम को परब्रह्म कहते हैं। इस ब्रह्माण्ड में जो कुछ भी शक्ति है, प्राण उन सब का सार या निष्कर्ष है। प्रकृति की सारी शक्तियों का आधार प्राण ही है, जो कुछ भी मनुष्य में या उसके श्वास पास गुप्त या प्रगट शक्तियाँ हैं, उन सब का आधारभूत प्राण ही है। सब तरह की शक्तियाँ और सब तरह के चल तथा प्राण का उद्गम स्थान आत्मा है। शरीर

मन्यन्धी तथा मन सम्यन्धी जितनी भी शक्तियाँ हैं, वे मन प्राण ही के अन्तर्गत हैं। ऊपर से ऊपर आर नीचे से नीचे जा उद्य भी होता है वह प्राण की शक्ति ही से होता है। इन्द्रियजनित नसार में जा कुछ भी दीयता है, वह सब एकमात्र प्राण ही की महिमा का फल है। आकाश प्राण का ही रूपान्तर है। प्राण का मन्यन्ध मन स, मन वा बुद्धि स, बुद्धि का आत्मा स और आत्मा का परमात्मा से है। यदि इन मन के द्वारा कार्य करने वाली प्राण की साधारण क्रियाओं को हम अपने वश में कर लें, तो हम प्राण के भेद को भली भाँति सीख लेंगे। जा योगी इस भेद को भली भाँति जानता है, वह किसी भी शक्ति से नहीं डरता। क्योंकि उसे विश्व की प्रत्येक शक्ति पर पूर्ण अधिकार रहता है। प्राण रोकने की स्वाभाविक योग्यता ही 'यत्किञ्च' की शक्ति कही जाती है। हम जीवन में एक का दूसरे से अधिक सफ़्त, प्रभावशाली तथा आकर्षक पाते हैं। वह सब इस प्राण शक्ति का ही फल है। इस प्रकार के आदमी भी प्रतिदिन उन्हीं शक्तियों का प्रयोग करते हैं, जिसका प्रयोग योगी लोग इन्द्राशक्ति के द्वारा करते हैं। भेद केवल इतना ही है कि, योगी लोग अपनी क्रियाओं को पूर्ण रूप से जानने रहते हैं और साधारण लोग उन्हें नहीं जानते। जो लोग प्राण के महत्त्व का भली भाँति नहीं जानते, वे इसमें साधारण काम ले कर इसे अधिक मात्रा में नाष्ट करते हैं। रुचिर के दौरान में, भोजन पचने में, शौच जाने में, वीर्य, पित्त, लार, कफ, मूत्रा इत्यादि वस्तुओं के बनने में,

पलकों के गोलने तथा बढ़ करने में, हमें प्राण ही की सहायता लेनी पड़ती है। प्राण हमें प्रतिक्षण टहलने, खेलने, दौड़ने, वात-चीत करने, सोचने, बहस करने तथा किसी वस्तु की इच्छा करने में सहायता देता है।

सृष्टि के प्रलयकाल में भी यह प्राण सूक्ष्म रूप में पड़ा रहता है। प्रलय के बाद यह उठता है और आकाश में कार्य करना प्रारम्भ कर देता है। इसमें फलस्वरूप अनेक रूपों का निर्माण होता है। पदार्थ और प्राण के सम्मिश्रण ही से ब्रह्माण्ड और पिण्ड बनते हैं।

प्राण ही रेलगाड़ी के इंजिन को घुमाता है, यही वाप-यान को आगे चलाता है, यही वायुयान को वायु में चलने की शक्ति देता है, यही फँफड़ों में श्वास का प्रवेश कराता है। वास्तव में प्राण ही श्वास का जीवन है। मेरा विश्वास है कि अब आपको प्राण का पूर्ण ज्ञान हो गया होगा, जो प्रारम्भ में न रहा होगा।

श्वास की क्रिया को रोकने से हम अन्य शारीरिक गतियों को भी पूर्ण रूप में रोक सकते हैं। इस प्रकार श्वास अथवा प्राण को रोकने ही से हम शरीर के अङ्गों पर नियन्त्रण रख कर, उन्हें पूर्ण रूप से विकसित कर सकते हैं। इसी प्रकार मन और मस्तिष्क के ऊपर भी अधिकार किया जा सकता है। प्राणायाम के द्वारा ही हम अपने चरित्र और स्थितियों को अपने वश में रख कर, ब्रह्ममय जीवन का अनुभव कर सकते हैं।

इच्छाशक्ति के अधिकार में, विचारों के अनुसार स्वांस लेने से, तुम्हें एक प्रकार की अपूर्व शक्ति मिलेगी। इस शक्ति को तुम आत्मोन्नति के लिए प्रयोग कर सकते हो। तुम इस शक्ति की सहायता से अपने शरीर के असाध्य रोगों को दूर कर सकते हो और दूसरों के इसी प्रकार के दुर्गों को भी दूर कर सकते हो।

तुम अपने जीवन में इसका बड़ी सुगमता से प्रयोग कर सकते हो। इसका बुद्धिमानों से प्रयोग करो। ज्ञानदेव, तैलंग स्वामी, रामनिग स्वामी प्रभृति पूर्वयोगियों ने प्राण नामक इस महत्वपूर्ण शक्ति का भिन्न भिन्न रूप से सदुपयोग किया था। प्राणायाम तथा अन्य ग्राम सम्बन्धी व्यायामों को बढ़ा कर तुम भी वैसा ही कर सकते हो। तुम श्वास के समय अपने पास की वायु को अपने भीतर नहीं गींच रहे हो, परन्तु उनके स्थान पर प्राण धारण कर रहे। ध्यान को एकाग्र करके धीरे धीरे श्वास ले। फिर उसे भीतर उतनी ही देर तक रोको, जितनी देर तक उस आसानी से रोक सकते हो। तब बीर से ली हुई श्वास को बाहर निकाल दो। प्राणायाम करते समय किसी निरोप प्रकार का जोर तुम्हारे ऊपर न पड़े। श्वास की अदृश्य शक्तियों का अपने भीतर अनुभव करो। योगी बन कर अपने चारों ओर प्रसन्नता, प्रकाश और शक्ति का अनुभव करो।

हठ योगी प्राण तत्त्व को मानस-तत्त्व से बढ़ कर मानते हैं।

उनका कहना है कि, सोने समय जब कि मस्तिष्क उपस्थित

नहीं रहता, प्राण उस समय भी मौजूद रहता है। इस प्रकार प्राण मस्तिष्क से अधिक कार्य करता है। हम तान्त्रिकों और छान्दोग्योपनिषद् में यह बात समझें कि जहाँ प्राण, मस्तिष्क तथा अन्य इन्द्रियों की लड़ाई दिगमालाई गई है वहाँ प्राण ही को सर्वोच्च स्थान दिया गया है। प्राण के कार्य करने पर ही मन का जीवित रहना (सङ्कल्प) सम्भव है। आर मद्धतप होने पर भाविचार भी उत्पन्न होने लें। प्राण की सहायता ही से हम दूरते, सुनते, बातचीत करने साचते स्पर्श करने, समझते, इच्छा करते तथा जानते हैं। यही कारण है कि श्रुति में प्राण के विषय में कहा है कि 'प्राण ही ब्रह्म है।'

प्राण का स्थान

अन्तःकरण ही प्राण का स्थान है। यद्यपि अन्तःकरण एक है फिर भी उसके भिन्न भिन्न कार्यों के अनुसार उसके चार रूप माने जाते हैं—(१) मानस, (२) बुद्धि, (३) चित्त और (४) अहंकार। इसी प्रकार यद्यपि प्राण एक ही है, फिर भी इसके भिन्न भिन्न कार्यों के अनुसार इसके पाँच रूप माने जाते हैं—(१) प्राण, (२) अपान, (३) समान, (४) उदान और (५) व्यान। इस वृत्ति-भेद कहते हैं। प्राण प्राण का मुख्य प्राण कहते हैं। प्राण अहंकार के साथ अन्तःकरण में रहता है। प्राण के पाँच भेदों में, प्राण और अपान मुख्य रूप से कार्य करते हैं। प्राण के रहने का स्थान अन्तःकरण और

अज्ञान का गुदा है। उठान गों में रहता है तथा व्यान सम्पूर्ण शरीर में रहता है।

उप प्राण

नाग, कूर्म, त्रिहर देवदत्त तथा वनजय पाँच उप प्राण हैं।

प्राण का कार्य

मांस लेना ही प्राण का काम है, अपान मल निकालता है, समान भोजन पचाता है तथा उठान भोजन निगलने में सहायता करता है। यह जीव को सुलाता है। मृत्यु के समय यह मूर्ध्म (Astral) शरीर को सूक्ष्म शरीर से अलग करता है। व्यान द्वारा शरीर में रुधिर ढँडता है।

प्राणों का रंग

रुधिर की भाँति प्राणों का भी रंग मृगे की भाँति लाल माना जाता है। अपान बीच में रहता है। अतः उसका रंग इन्द्रगोप कीड़े की भाँति सफेद या लाल होता है समान का रंग सफेद तथा अथवा नेल की तरह चमकीला होता है। व्यान का रंग रोशनी की किरणों से मिलता है। मृत्यु के समय जिस मनुष्य की नाँम ब्रह्माण्ड फोड़ कर निकलती है, उसे फिर से जन्म नहीं लेना पड़ता।

श्वास तरङ्गों की लंबाई

साधारणतया श्वास अधिक से अधिक ६ फीट तक लम्बी होती है। नाक से निकलने वाली साँस नौ इंच लम्बी होती है। गाने के समय यही साँस एक फुट लम्बी निश्चलन लगती है। भोजन के समय १५ इंच, स्नान समय ५ ॥ इंच, सम्भाग के समय २७ इंच और शारीरिक व्यायाम के समय उससे भी अधिक लम्बाई में साँस चलती है। साँस की लम्बाई निकलने समय जितनी ही कम रहेगी उतना ही अधिक जीवन बढ़ेगा और जितनी ही अधिक निकलगी उतना ही जीवन घाँग होगा।

प्राण का केन्द्रीकरण

प्रातः और सायं दोनों सन्ध्याओं के समय प्राणायाम करते समय साँस को मस्तिष्क, नाभिमूल, नासिकाग्र और पैरों के अंगुष्ठों में प्राणों को केन्द्रीकरण करने का ध्यान करते हुए पेट में साँस भरें। ऐसा करने से योगी सत्य तरह की यकावट और रागों से मुक्त हो जाता है। नासिकाग्र पर प्राणों को केन्द्रित करने का ध्यान रखाते हुए प्राणायाम करने से वायु तत्त्व पर अधिकार प्राप्त होता है। नाभिमूल पर प्राणों को केन्द्रित करने का ध्यान रखाते हुए प्राणायाम करने से सब तरह के रोगों का नाश होता है और पैर के अंगुष्ठों पर प्राणों को केन्द्रित करते हुए प्राणायाम करने से शरीर हलका होता है। जिह्वा में वायुपान करने वाले के सत्य रोग, यकावट और प्यास आदि नष्ट होते हैं। दोनों

सन्ध्याओं और प्रातः काल के दो पहर के समय जो मुग से वायु का पान करते हैं, उनकी जिह्वा पर मग्गस्पर्ता प्राप्त करती हैं। वह दृढस्पर्ति के समान जिह्वान और चतुर उक्ता हो जाता है। छ महोने में ऐसा मनुष्य सम्पूर्ण रोगों से मुक्त हो जाता है। जिह्वा से वायु पी कर जिह्वामूल में वायु को यथाशक्ति रोक रखना चाहिए और नासिका छिद्रों में निकाल देना चाहिए। इस तरह अमृतपान करने वाला मनुष्य सब प्रकार से समद्विशाली रहता है।

फेफड़े

यहाँ पर फेफड़ों और उनके कामों का शुद्ध वर्णन करना अनावश्यक न होगा। हमारा श्वास लेने का यन्त्र दो फेफड़ों में बँटा है, जो छाती के भीतर दोनों तरफ हैं और उन दोनों के आगे जोड़ती हुई श्वासननिका नासिका तक चली गयी है। दोनों फेफड़ों के बीच में हृदय है, जहाँ रक्त आ कर जमा होता है और उसके पास बड़ी बड़ी श्वास नाडियाँ हैं। फेफड़े स्पंज की तरह बने हुए हैं, जिनमें अगणित छिद्र हैं और उसके रेशे बहुत लचीले होते हैं। फेफड़ों में साँस भरने की अगणित छोटी छोटी थैलियाँ हैं। मुँह की बीड़फाड़ के बाद जब फेफड़े शरीर में से निकाले जाते हैं, तब पानी के बर्तन में डालने में फेफड़े उतराने लगते हैं फेफड़ों के ऊपर प्लूरा नामक झिल्ली चिपकी रहती है, जो बड़ी चिपकनी होती है और जिसके कारण माँस

श्वास तरङ्गों की लंबाई

साधारणतया ग्राम अधिक स अधिक ६ फीट तक लम्बी होती है। नाक से निकलने वाली साँस नौ इंच लम्बी होती है। गाने के समय यही साँस एक फुट लम्बी निकलन लगती है। भोजन के समय १५ इंच, स्नान समय ८ इंच, सम्भाग के समय ८ इंच और शारीरिक व्यायाम के समय उससे भी अधिक लम्बाई में साँस चलती है। साँस की लम्बाई निकलते समय जितनी ही कम रहगी उतना ही अधिक जीवन बढ़ेगा और जितनी ही अधिक निकलगी उतना ही जीवन क्षान्न होगा।

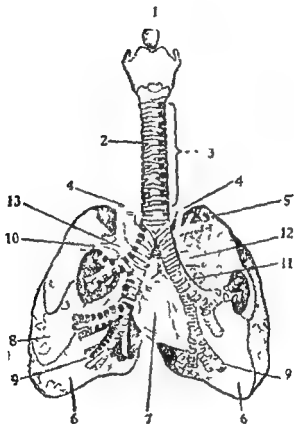
प्राण का केन्द्रीकरण

प्रातः और सायं दोनों सन् यात्रों के समय प्राणायाम करते समय साँस को मस्तिष्क, नाभिमूल, नासिकाग्र और पेट के अंगुष्ठों में प्राणों को केन्द्रीकरण करने का ध्यान करते हुए पेट में साँस भरें। ऐसा करने से योगी सत्र तरह की थकावट और रागों से मुक्त हो जाता है। नासिकाग्र पर प्राणों के केन्द्रित करने का ध्यान रखते हुए प्राणायाम करने से वायु तत्त्व पर अधिकार प्राप्त होता है। नाभिमूल पर प्राणों को केन्द्रित करने का ध्यान रखते हुए प्राणायाम करने से सब तरह के रोगों का नाश होता है और पैर के अंगुष्ठों पर प्राणों को केन्द्रित करते हुए प्राणायाम करने से शरीर हलका होता है। जिह्वा में वायुपान करने वाले के सत्र राग, थकावट और व्याम आदि नष्ट होते हैं। दोनों

मन्धात्रो और प्रातः काल के दो पहर के समय जो मुख में वायु का पान करते हैं, उनकी जिह्वा पर मरुस्पर्ती वास करती हैं। वह गृहस्पति के समान जिह्वान और चतुर उक्ता हो जाता है। छ महीने में ऐसा मनुष्य सम्पूर्ण रोगों से मुक्त हो जाता है। जिह्वा में वायु पों कर जिह्वामूल में वायु को यथाशक्ति रोक रखना चाहिए और नासिका छिद्रों में निकाल देना चाहिए। इस तरह अमृतपान करने वाला मनुष्य सब प्रकार से समृद्धिशाली रहता है।

फेफड़े

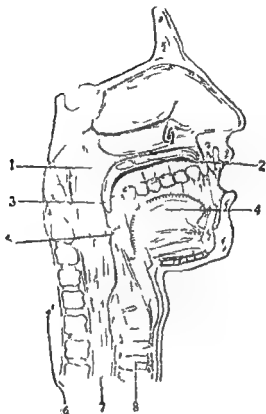
यहाँ पर फेफड़ों और उनके कामों का कुछ वर्णन करना अनापेक्ष्यक न होगा। हमारा श्वास लेने का यन्त्र दो फेफड़ों में बँटा है, जो छाती के भीतर दोनों तरफ हैं और उन दोनों के आगे जोड़ती हुई श्वासननिका नासिका तक चली गयी है। दोनों फेफड़ों के बीच में हृदय है, जहाँ रक्त आ कर जमा होता है और उसीके पास बड़ी बड़ी श्वास नाडियाँ हैं। फेफड़े स्पंज की तरह बने हुए हैं, जिनमें अगणित छिद्र हैं और उसके रंग बहुत लचीले होते हैं। फेफड़ों में साँस भरने की अगणित छोटी छोटी धँलियाँ हैं। मुँह की बीडफाड के बाद जब फेफड़े शरीर में से निकाले जाते हैं, तब पानी के बर्तन में डालने से फेफड़ उतराने लगते हैं फेफड़ों के ऊपर प्लूरा नामक झिल्ली चिपकी रहती है, जो बड़ी चिपकनी होती है और जिसके कारण भाँस



१ ऐपीग्लोटिस, २ कार्टिलेज ३ ट्रेशिया ४ जग्युलर
वीन, ५ बाएँ फेफड़े की ऊपरी भित्ती, ६ हृदय ७ मध्य
भित्ती, ८ वाशियल (सोस की नाडियों, ९ दाहिनी नाडी
११ बाई नाडी १२ वाम स्नायु १३ दक्षिण स्नायु ।

ले समय नासा फफु का संपर्क नही होता । एक ओर तो पूरा फफु स चिपकी रहती है और दूसरा ओर उमका लगाव छाता न रहता है । इस तरह पूरा भिन्नो फफु का छाती क सहो मिल रहता है । यहिना फफु तीन भागा म विभक्त है और जयें फफु म कल ना हा भाग हात हें । मौस लेन के समय फफु क पं वायुमय अणु मासपेशिया की ओर, जा गल क उपरा हिस्त का उतर स विभाजित करता हें, फलन ह । फफु का आधार ठमल क पाम मित है । निमानिया म यहा अद्ग गरम हा कर नृन उठना है । आपनन की पर्याप्त मात्रा न पात ही स यद्मा नामक राग म उपर अर्ध फफु का आधारस्थल ही रागा हा जाता है । ऐसी अवस्था ही म यसिला नामक रागसीनगु यहाँ पैदा हा कर शरीर म फलने लगने हें । उपानभाता और भन्विका प्राणायामों क अभ्यास ल ला गयी गहरा सोमा द्वारा फफु के आवार अङ्गों apices का पर्याप्त ओपजन मिलता है, निसस थाइसिस रोग नष्ट हो जाता है । प्राणायाम के अभ्यास स फफु पुष्ट हाते हें । प्राणायाम का अभ्यास करन वागे का स्वर गम्भीर, मधुर तथा आकर्षक होता है ।

ज्वास मार्ग मे नासिका का आन्तरिक भाग p arynx अर्थात् कण्ठ, larynx अर्थात् ज्वाम या स्वरयन्त्र जिसमे स्वरोत्पादक दो ग्नायु और ज्वास नाडियाँ हाती हें, दाहिनी ओर बाईं ronchi और, छाने छोटे bronchial tubes होते हें ।



१ फेरिक्स (Pharynx) का नासिका भाग २
 कड़ा तालू (Palate) ३ नरम तालू ४ जीभ ५ ऐपरी
 ग्लोटिस (Epiglottis) ६ वर्टीब्रा (Vertebra)
 ७ ग्लैट वा एसोफागस (Gleet or Esophagus)
 ८ ट्रेकिया या लारिक्स (Trachea or Larynx)

जब हम साँस लेते हैं तो साँस नाक में हो कर आती है, जो फंठ और श्वास तथा स्वरयन्त्रों में होती हुई दाहिने बाएँ bronchial tubes जो अगणित bronchioles नामक छोटी छोटी नाड़ियों में विभक्त होते हैं, होती हुई फेफड़ों की लम्बी छोटी छोटी थैलियों में भर जाती है। फेफड़ों की थैलियाँ यदि नमस्तन पृथ्वी पर फैलाई जायें, तो १,४०००० वर्ग फीट में फैल जावेगी।

हायफ्राम की गति ही से फेफड़ों में माँस पहुँचती है। हायफ्राम के फैलने से छाती और फेफड़े भी फैलने हैं। इन दोनों के फैलने से जो रिक्त स्थान प्रकट होता है, वही बाहरी हवा जोरों से घुस आती है। हायफ्राम के आकुंचन के साथ ही छाती और फेफड़े भी सिकुड़ जाते हैं और फेफड़ों से हवा निकल जाती है।

Larynx अर्थात् श्वास स्वर यन्त्र में स्थित स्वर स्नायुओं से शब्द की उत्पत्ति होती है। स्वरयन्त्र ही को अंग्रेजी में Larynx कहते हैं। जब बहुत गाने या व्याख्यान देने से स्वर स्नायुओं पर अधिक जोर पड़ता है, तब गला पड़ जाता है और आवाज भारी सी निकलती है। स्त्रियों के स्वर स्नायु छोटे होते हैं। इसीलिए उनका स्वर मधुर होता है। साधारणतया एक मिनट में सोलह बार साँस ली जाती है। निर्मानिया के रोगियों में यही माँस की गति बढ़ कर एक मिनट में ६०, ७०, ८० तक पहुँचती है। दमा वालों के Bronchial tubes अर्थात् श्वास नालिकाएँ बहुत अटका-प्रटक कर काम करती हैं। प्राणायाम करने से श्वास नालिकाओं के रुक रुक कर काम करने का दोष दूर हो जाता है।

खास स्वर यन्त्र का उपरी भाग एक चिकने टोपी के आकार की मिल्ली स ढँका रहता है। इस अंग्रेजी में Epiglottis कहते हैं। यह मिल्ली भोजन के कणों और जल का माम लने के यन्त्रों में नहीं जाने देती और उनकी रक्षा करती रहती है। इस टोपी के आकार की मिल्ली का काम safety valve की तरह खास यन्त्र का पहरा देना है।

जैसे ही स्यामयरा कोई अन्न का कण खास यन्त्र में प्रवेश करने का प्रयत्न करता है वैसे ही खाँसी आ जाती है और उस अन्न के कण को बाहर निकाल फेंकती है।

फैफड़े रक्त को शुद्ध किया करत हैं। धमनियों में बहने के लिए जो रक्त हृदय से निम्नलता है, वह जीवनी शक्ति से पूर्ण होता है। वही रक्त फिर जग लौट कर हृदय में आता है तब शरीर के सैल से भरा हुआ नीला पड जाता है। धमनियाँ वे नाडियाँ हैं जिनमें होकर हृदय से निकला हुआ आपजन पूर्ण गहरा लाल रक्त सारे शरीर में फैलता है। म्नायु वे नाडियाँ हैं जिनमें होकर शरीर का मल लेते हुए रक्त हृदय को वापस लौटता है। हृदय के दाहिने भाग में अशुद्ध गहरीला रक्त आ कर लमा होता है। हृदय के इसी दाहिने भाग से फैफड़ों में जा कर रक्त की शुद्धि होती है। फैफड़ों की अगणित थैलियों में रक्त चला जाता है। साँस लेते ही फैफड़ों की अगणित थैलियों (pulmonary capillaries) में स्थित दूषित रक्त के साथ आपजन का सम्पर्क होता है। इन capillaries की दिनालें मलमल की

तरह पतली होती हैं इन्हीं में होकर रक्त चूने लगता है। इन्हीं महीन capillaries में ओपजन प्रविष्ट हो जाता है। इन रेशों के साथ ओपजन का सम्पर्क होते ही एक तरह का सघर्ष (combustion) उत्पन्न होता है।

रक्त में ओपजन प्रविष्ट हो जाता है और रक्त का दूषण जिसे carbonic acid as कहते हैं और जो शरीर के मल तथा विष से उत्पन्न होता है, जिस रक्त सारे शरीर में से अपने साथ बटोर कर हृदय के दाहिने भाग तक लाता है सॉस को हवा में मिलकर बाहर चला जाता है। इस तरह शोधन किया हुआ ओपजन से पूर्ण रक्त चार Pulmonary नामक स्नायुओं द्वारा बाएँ (Atricle) हृदय कोष में पहुँचता है और फिर बाएँ Ventricle नामक हृदय के भाग में पहुँचता है। Ventricle नामक हृदय के कोष से वही विशुद्ध रक्त Aorta नामक विशाल धमनी में प्रविष्ट हो कर शरीर में बिचरने लगता है। Aorta से होता हुआ यह शरीर की अन्य बहुत सी धमनियों में चला जाता है। ऐसा अनुमान किया जाता है कि दिन भर में ३५००० लिटर रक्त पेफड़ों की Capillaries धीलेयो में शुद्ध किया जाता है।

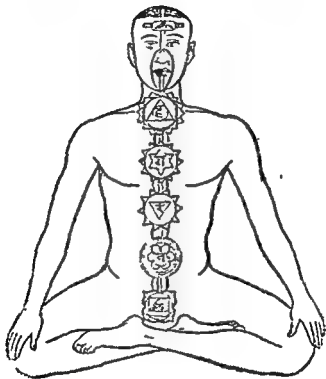
धमनियों में होकर शुद्ध रक्त महीन Capillaries में पहुँचता है। Capillaries में से रिसता हुआ रक्त शरीर के रेशे रेशे को पुष्ट करता है। रेशे अपना आकुचन और प्रसारण अलग स्वतन्त्र रूप से किया करते हैं। रेशे रक्त से ओपजन लेकर

Carbon di Oxide रक्त में छोड़ देते हैं। शरीर के इन्हीं सत्र दृपणों को बंदोर कर नीली नसों में हाकर रक्त हृदय के दक्षिण कोप में पहुँचता है।

इस आश्चर्यपूर्ण सुकुमार ढाँचे का बनाने वाला कौन है ? इन अद्भुतों की आड में क्या तुम्हें ईश्वर के सर्वशक्तिशाली हाथों का अनुभव नहीं होता ? इस शरीर की बनावट निस्सन्देह ईश्वर की सर्वव्यापिनी शक्ति का प्रमाण दे रही है। हमारे हृदयवास अन्तर्यामी भगवान इस आभ्यन्तरिक फैक्टरी के मूला का काम करते हैं। उनके अस्तित्व के बिना हृदय, शुद्ध रक्त कभी भी धमनियों में नहीं फेक सकता, फेफड़े रक्तशोधन का काम कभी नहीं कर सकते। चुपचाप उन्हीं भगवान की प्रार्थना कर के उनका गुणानुवाद गाओ। सदा उनका ध्यान करो। सारे शरीर में उनके अस्तित्व का अनुभव करो।

इड़ा और पिङ्गला

मेरुदण्ड के दोनों तरफ एक एक स्नायु प्रणाली है। बायीं स्नायु प्रणाली को इड़ा और दाहिनी को पिङ्गला कहते हैं। ये नाड़ियाँ हैं। इन्हींको अंग्रेजी में दाहिनी और बाईं Sympathetic chords कहते हैं। वास्तव में ये प्राणवाहक सूक्ष्म नाड़ियाँ हैं। इड़ा में चन्द्र का और पिङ्गला में सूर्य का वास है। इड़ा शीतल है और पिङ्गला उष्ण है। इड़ा नासिका के धाम गन्ध से और पिङ्गला दक्षिण रन्ध्र में चलती है। घटे घटे



हृद् और पिङ्गला

भर के अन्तर में दहिना और बायाँ स्वर बढ़ता करता है। जब इडा और पिङ्गला चलती हैं तो मनुष्य सांसारिक कामों में लगा रहता है। सुपुत्रा के चलते ही वह ससार से विमुख हो जाता है और उसे समाधि लग जाती है। योगीजन सदा प्राण को सुपुत्रा नाड़ी में, जिसे ब्रह्मनाड़ी भी कहते हैं, चलाने का प्रयत्न करते हैं।

सुपुत्रा नाड़ी के दहिने तरफ पिङ्गला और बायीं तरफ इडा नाड़ियाँ स्थित हैं। चन्द्र की प्रकृति तामस और सूर्य की राजस है। सूर्य के भाग में विप और चन्द्र के भाग में अमृत पड़ा है। इडा और पिङ्गला से समय का ज्ञान होता है। सुपुत्रा काल (समय) को उदरस्थ करती है।

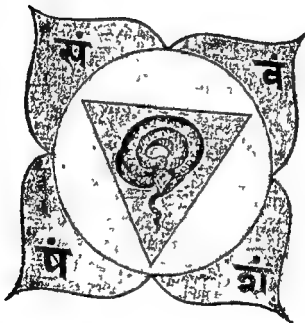
सुपुत्रा

नाड़ीमण्डल में सुपुत्रा सब से महत्त्वपूर्ण नाड़ी है। सारा ब्रह्माण्ड इसी पर स्थित है और यही मोक्ष का मार्ग है। गुदा मार्ग के पिछले भाग में यह स्थित है और मेरुदण्ड से लगी हुई यह गुम रूप में शिर में स्थित ब्रह्मरन्ध्र तक चली गयी है। जब सुपुत्रा जागरित हो जाती है तभी योगी का असल काम होने लगता है। सुपुत्रा नाड़ी मेरुदण्ड के मध्य भाग में होती हुई ऊपर की तरफ चली गयी है। उपस्थ और नाभि के बीच में अण्डाकार एक कन्द है। उसी कन्द से शरीर की ७२००० नाड़ियाँ उत्पन्न हो कर सारे शरीर में फैल गयी हैं। इनमें से ७२

नाडियों नाधारणनया सभा का ज्ञान है। इनमें भी दस नाडियाँ ऐसी हैं जो सार शरीर में प्राण का सञ्चार करती हैं। इन दस के नाम इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना गन्धा, हस्तिजिह्वा, पुषा, यशस्विनी, अन्नन्तुम कु और शशिनी हैं। इस नाडीचक्र का जानना योगी के लिए बहुत आवश्यक है। इडा, पिङ्गला और सुषुम्ना प्राणवाहक नाडियाँ हैं और चन्द्रमा सूर्य और अग्नि तम से उनके देवता हैं। जब सुषुम्ना नाडी चले तब ध्यान करने के लिए बस जाना चाहिए। उस समय ध्यान अच्छा लगेगा। सुषुम्ना नाडी चलने समय ध्यान का अभ्यास करते करते मुडलिनी जागृत हो जाती है और सुषुम्ना नाडी में होती हुई चक्र-भेदन करते करते ऊपर चढ़ने लगती है। उस समय योगी को अनक प्रकार के अनुभव, शक्तियाँ और आनन्द प्राप्त होने लगते हैं।

कुण्डलिनी

कुण्डलिनी -॥ पलर की सपाकाश शक्ति है जो अधासुय किये हुए, संकल्प के पें में मलाधार चक्र में स्थित है। कुण्डलिनी के बिना जागृत किये समाधि नहीं लग सकती। प्राणायाम में कुम्भक करने में शरीर में उष्णता उत्पन्न होती है, जिससे कुण्डलिनी जागृत होकर सुषुम्ना नाडी में होती हुई ऊपर चढ़ने लगती है। धार की कुण्डलिनी उहों चक्रों को भेदती हुई कपाल स्थित सञ्चार में प्राम करने योगी श्री हरि में मिल जाता है।



कुडलिनी

इसी समय योगी का निर्विकल्प समाधि लगती है और इस समय यह मुक्तावस्था में रहता है और देवी-पशुओं का भोग करता है। मन का प्रकाश कर के प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये। मणिपूरक चक्र तक चढ़ी हुई कुण्डलिनी फिर गिर कर मूलाधार चक्र में आ जाती है। इसका फिर उठाने का यत्न करना चाहिए। कुण्डलिनी जाग्रत करने समय निष्काम भाव से आर-प्राण्य भाव धारण करके प्रयत्न करना चाहिए। कुण्डलिनी सूत की तरह पतनी जाती है और जगन्मय से डडा मार हुए सर्प की तरह फुफकार कर सुषुम्ना रूपी निल में घुस जाती है। जब यह एक के बाद दूसरा चक्र भेदन करती हुई आगे की बढ़ती है तब मन्त्रिक का वह धीरे धीरे मुनकी जाती है और योगी को अनेक देवी-मिथियाँ मिलती जाती हैं।

पटचक्र

चक्र आध्यात्मिक शक्तियों के केन्द्र है। उनकी स्थिति सूक्ष्म शरीर में है, किन्तु स्थूल शरीर में भी उनके आकार है। चर्म चक्षु म ये चक्र नहीं दृश्ये जा सकते। स्थूल शरीर के स्नायु केन्द्रों Plexuses से उनकी समानता की जा सकती है। शरीर में छ महत्वपूर्ण चक्र होने हैं। छ चक्रों के नाम क्रम से निम्न लिखित हैं—

मूलाधार चक्र (इस चक्र में चार पक्षबियाँ होती हैं) गुदा के पास है। स्वाधिष्ठान चक्र (इस चक्र में ६ पक्षबियाँ होती

हैं) जननेन्द्रिय के ऊपर है। मणिपूरक चक्र (इसमें दम पराडियाँ होती हैं) नाभि में है। अनाहत चक्र (इसमें १० पराडियाँ होती हैं) हृदय में है। विशुद्ध चक्र (इसमें सात पराडियाँ होती हैं) कंठ में है। आज्ञा चक्र (इसमें दस पराडियाँ होती हैं) दोनों भौहों के बीच में है। सातवें चक्र का नाम है सहस्रार जिसमें एक हजार पराडियाँ होती हैं। यह चक्र खोपड़ी के अन्दर चोटी के पास होता है। अंग्रेजी में मूलाधार को Sacral, स्वाधिष्ठान को Prostatic, मणिपूरक को Solar, अनाहत को Cardiac, विशुद्ध को Laryngeal और आज्ञा चक्र को Cavernous कहते हैं।

नाडियाँ

प्राण चढ़न करने वाली छोटी छोटी सूक्ष्म नलियों को नाडियाँ कहते हैं। वे केवल सूक्ष्म दृष्टि से देखी जा सकती हैं। स्नायुओं से उनका कोई सम्बन्ध नहीं है। उनकी संख्या ७२००० है। उन सब में इडा, पिङ्गला और सुषुम्ना मुख्य हैं। इन तीनों में भी सुषुम्ना सब से महत्वपूर्ण है।

नाडी-शुद्धि

प्राण और अपान वायुओं के एकीकरण करने की क्रिया का ही नाम प्राणायाम है। प्राणायाम तीन भिन्न कर्मों में विभक्त है। यथा पूरक—साँस लेना, रोक—साँस छोड़ना और कुम्भक अर्थात् साँस रोकना। प्राणायाम के ये तीन अङ्ग

प्रणव के तीनों अक्षरों से मेल खाते हैं। अतः प्रणव ही को प्राणायाम कहा गया है। पद्मासन पर बैठकर अभ्यास करने वाले को नामाग्र पर देवी गायत्री का, जिनका मुख लाल है और जिनकी प्रभा कोटि चन्द्रमाओं के समान है, गढ़ा लिये, इस पर सधार हैं, ध्यान करना चाहिये। ओंकार के अक्षर ही गायत्री देवी साक्षात् प्रतिमा हैं। ओंकार का उ साग्रित्री देवी का रूप है जो शौर वर्ण की नालिका के रूप में चन्द्र धारण किये गरुड पर सवार हैं। ओंकार का म सरस्वती का रूप है जो श्याम वर्ण की प्रौढा स्त्री के रूप में हैं। उनके हाथ में त्रिशूल है और ३ साँड पर आरुढ़ हैं। अभ्यास करने वाला पूर्ण ओंकार का जो सर्वश्रेष्ठ प्रभा वाला और तीनों आ+उ+म से युक्त है, ध्यान करे। १६ मात्रा काल जिसमें लगे इनके समय में बड़ा अर्धत वाम नामा रन्ध्र में ग्रास ग्राह्य और ओंकार के अक्षर का ध्यान करे। ६४ मात्रा के काल पर्यन्त उम साँस को रोक कर ओंकार के उकार का ध्यान कर और ओंकार के मकार का ध्यान करता हुआ ६० मात्रा काल पर्यन्त रोकी हुई साँस को धीरे धीरे दहिने नासा रन्ध्र से निकाल दे। साँस लेने की क्रिया को पूरक, रोकने को कुम्भक और छोड़ने की रचक कहने हैं। इस तरह यथाशक्ति कई बार प्राणायाम करना चाहिए।

एक आसन पर बैठने का जब पूरा अभ्यास हो जाय, और जब पूरी एकाग्रता आ जाय, तब मुपुष्पा का मल हटाने के लिए योगा के पद्मासन पर बैठ कर, वाम नासिका से श्वास खींच कर

यथाशक्ति अधिक से अधिक समय तक उसे रोक कर दाहिने नासा रन्ध्र से साँस को निकाल देना चाहिए । उसके बाद दाहिने नासा रन्ध्र से श्वास खींच कर यथाशक्ति रोक कर बाएँ से निकाल दे । इसके बाद फिर जिस रन्ध्र से रोक किया हो उसीसे पूरक करे । इसी सम्बन्ध में सस्कृत के ग्रन्थ में एक श्लोक है, जिसका अर्थ है कि “आरम्भ में नियमानुसार वाम नासा रन्ध्र से पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करे । फिर दक्षिण नासा रन्ध्र में रोक कर दे । फिर दक्षिण नासा रन्ध्र से पूरक करने के बाद कुम्भक करके वाम नासा रन्ध्र से रोक द्वारा श्वास धीरे धीरे निकाल देना चाहिए” । उक्त नियमानुसार जो लोग कम से कम और दक्षिण नासा रन्ध्रों से प्राणायाम करते हैं उनको नाड़ियाँ तीन महीने के अभ्यास से शुद्ध हो जाती हैं । इस प्रकार के प्राणायाम का अभ्यास प्रातःकाल सूर्योदय के समय, मध्याह्न (ठीक १२ बजे दोपहर) काल में, सूर्यास्त के समय सन्ध्या में और अर्ध रात्रि के समय प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए । अभ्यास धीरे धीरे बढ़ा कर ८० प्राणायाम प्रति दिन के हिसाब से बढ़ाकर चार सप्ताह तक करना चाहिए । आरम्भावस्था में शरीर से पसीना निकलने लगता है, प्राणायाम करते करते जब शरीर-कम्प होने लगे तब उसे मध्यमावस्था कहते हैं । अन्तिम अवस्था वह है, जिसमें प्राणायाम करते करते शरीर जमीन से उठ कर अधर में ठहरने लगता है । पद्मासन पर बैठ कर प्राणायाम का अभ्यास करने ही में मनुष्य इस अवस्था का प्राप्त होता है । प्राणायाम करने में जब पसीना

निकलते लगे, तब अभ्यास करने वाले का अपना शरीर खूब रगड़ना चाहिए। पेट्टा करने से शरीर हलका और पलवान हाता है। अभ्यास भी प्रारम्भावस्था में घी और दूध भाजन में विशेष रूप से गाना चाहिए। उपरोक्त नियमों के अनुसार आचरण करने वाले के शरीर का ताप अर्थात् प्राणायाम से उ पत्र गर्मी, शरीर का कष्ट नष्ट पहुँचता। जैसे धीरे धीरे हार्थी, शेर जेम हिंस्र पशु पालतू हा कर मनुष्य के पश में आ जाते हैं वैसे ही अभ्यास करने से श्वास के उपर भी अभ्यास करने वाल का, अधिकार हो जाता है।

प्राणायाम के अभ्यास में नाडियों शुद्ध हो जाना है, जठराग्नि प्रदीप्त होनी है, अन्तर्नाद स्पष्ट सुनाई देने लगता है और स्नायु बहुत अच्छा हो जाता है। जब प्राणायाम के निरन्तर अभ्यास से नाडी चक्र शुद्ध हो जान हैं तब धीरे धीरे मध्य में स्थित सुषुम्ना नाडी में भी श्वास प्रवेश करने लगता है। कुम्भक के समय गर्दन की आर गुदा की मांस पेशियों के आकुचन करने से प्राणवायु सुषुम्ना में, जो इडा और पिङ्गला नाडियों के मध्य में स्थित है, प्रवेश करने लगता है। प्राणवायु जो तम से इडा और पिङ्गला में चला करता है, लगे कुम्भक के अभ्यास में मध्यस्थित सुषुम्ना नाडी में, नाभि के ससीप, मरम्मतो नाडी की सहायता से, प्रवेश कर जाता है। इस नाडी में प्रवेश करते ही यागी मन्त्र के लिए मृतप्राय हा कर उस अवस्था की प्राप्ति करता है जिसे समाधि कहते हैं। अपान वायु का उपर ग्रीचने और प्राण

वायु को गले के बल से नीचे ढबाने का अभ्यास करते करते यागी जराबम्हा से मुक्त हो कर, सोलह वर्ष का युवा हो जाता है। जो राजरोग हाभियोपैथिक, एलापैथिक और आयुर्वेदिक आदि किसी चिकित्सा से अच्छे नहीं होने वे प्राणायाम के अभ्यास से जड़ से अच्छे हो जाने हैं।

नाडियों के शुद्ध होते ही योगी के शरीर पर विशेष चिन्ह प्रकट होने लगते हैं। शरीर का हल्का होना, चेहरे पर तेज का बढना, जठराग्नि बढास होना, शरीर दुबला होना, शरीर में सुस्ती का नष्ट होना आदि नाडोशुद्धि के लक्षण हैं।

षट् कर्म

अर्थात् नाड़ी शुद्धि के छः प्रधान उपाय

ये छः कर्म केवल उन्हीं लोगों के लिए हैं जिनका शरीर बहुत स्थूल है। प्राणायाम के अभ्यास की तैयारी के लिए उन्हीं लोगों को इन छः कर्मों का अभ्यास करना चाहिए। इन छः कर्मों के करने के बाद प्राणायाम का अभ्यास करने से सफलता शीघ्र मिलती है। इन छः कर्मों के नाम हैं (१) धौती (२) घस्ती (३) नेती (४) त्राटक (५) नौली और (६) कपालभाती।

(१) धौती

चार अंगुल चौड़ा और १५ फीट लम्बा एक साफ मलमल का कपड़ा लो। इस कपड़े की चारों तरफ से बहुत अच्छी

सिली होनी चाहिये जिससे फालतू तागे इधर उधर न लटकते हों। इस कपड़े को गुनगुने पानी में भिगो लो। अब धीरे धीरे इस कपड़े को पूरा चना कर पेट के अन्दर ले जाओ फिर धीरे धीरे कपड़े को बाहर निकाल लो। पहिले दिन ही पूरा कपड़ा पेट के अन्दर जाना असम्भन है। पहले दिन कुछ भर ले जाओ फिर धीरे धीरे बढ़ाओ। इस क्रिया को बल्ल घौती कहते हैं। इसके करने से आरम्भ में उबकाई आती है। दो तीन दिन के अभ्यास के बाद यह रुक जाती है। बल्ल घौती के अभ्यास से गुल्म उदर के रोग जैसे कुपच, पित्त का वै, फफू, ज्वर, लत्रैगो, दमा, सीहा (तिल्ली), कुष्ठ, चमड़े के अन्य रोग कफ और पित्त में उत्पन्न होने वाले रोग, अन्धे हो जाते हैं। इस क्रिया का रोज न भी अभ्यास करे तो कोई हानि नहीं है। सप्ताह या मस में एक दिन इसका अभ्यास करना यथेष्ट है। कपड़े को साबुन के धो कर, थिल्लुल साफ रखना चाहिए। बल्ल-घौती करने के बाद ही, एक प्याला दूध पी लेना चाहिये। दूध न पीने से अन्दर बड़ी सुश्की मालूम होगी।

वस्ती

इस क्रिया का अभ्यास बाँस की पुल्ली या बिना पुल्ली के भी हो सकता है। किन्तु पुल्ली का होना अधिक अच्छा है। एक टब में नाभि तक जल में उत्कटासन पर बैठो। इस तरह बैठने में सारे शरीर का बोझ पैरों के पजों पर रहेगा और एड़ियों पर चूतड़ रहेंगे। छ अगुल लम्बी बाँस की पुल्ली ले लो।



बस्ती

इस पुल्ली पर घैसलीन, गेंडों का तेल या साबुन लगा कर गुदा के अंदर चार अंगुल डाला। तब गुदा को सिकाड़ो। बाँरे २ गुदा की राह जल पुल्ली में हो कर आँतों में जाने लगेगा। अंदर पहुँच जाने पर पेट को गुरु हिलाओ तब पानी को बाहर निकाल दो इसी का नाम जलप्रस्ती है।

इसके अभ्यास से प्लीहा, मृत्र रोग, गुल्म, Nephritis जलोदर, पाचन सम्बन्धी विकार, निन्ती और आँतों के रोग, वायु, पित्त और रक्त के विकार नष्ट हो जाते हैं। इस क्रिया को सारे गाली पेट करना चाहिए। यह क्रिया करने के बाद एक प्याला दूध पी ला, या कुछ भोजन कर ला। यह क्रिया नदी में न्यड गड़े या उत्कण्ठामन से हा सकती है।

बिना पानी के भी घस्ती करने का एक और उपाय है। इसको स्थल घस्ती कहते हैं। पश्चिमोत्तान आसन पर बैठ कर षडू और आँतों का नीचे की तरफ मथो। षडू की मांस पैगियों का गुरु निकाडो। इससे नडकाठना और अन्य आमाशय के राग अच्छे होने लगते हैं। किन्तु जल प्रस्ती ही अधिक लाभदायक है।

नेती

१२ अंगुल लगी डोरी लो जिसमें गाँठ न हो। इसको नाक के एक एक छेद में प्रथम से डाल कर, मुख से निकालो। अभ्यास करते करते नाक के एक छेद में डाला हुआ डोरा दूसरे

छेद से भी निकाला जा सकता है। डारी कडी हो जाने पर मरलता से अपना काम करने लगती है। इस क्रिया के करने से ललाट शुद्ध हो जाता है और च्छि ताम्र हो जाती है। Ichin us और Coryza गेम रोग नेती के अभ्यास से अच्छे हो जाते हैं।

त्राटक

त्रिला पलन गिराण किमी छोटों सी चीज को एकाग्र चित्त तक देखते रहो, जब तक आँगो में से आँसू न गिरने लगें। इस अभ्यास से आँसू के सब रोग अच्छे हो जाते हैं। मन की चंचलता नष्ट हो कर शाम्भवी सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं। इच्छा शक्ति बढ़ती है और क्लेशघ्नायस Clairvoyance नामक शक्ति स्वयं उत्पन्न हो जाती है।

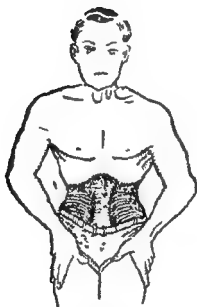
नौली.

पेड़ की मांसपेशियों की सहायता से खदर को मथने का नाम नौली है। सिर को नीचे झुकाओ। पेट को अन्दर खींचो और चित्र के अनुसार पेट का दाहिने बाएँ चालन करो। इस तरह पेट की मांस पेशियों को चलाने से बद्धकोण्टता दूर होती है और आँतों के सब रोग नष्ट होते हैं।

कपालभाती

लुहार की धौकनी की तरह शीघ्रता से रेचक और पूरक करो। कफ जन्य विकारों का इस क्रिया के अभ्यास से नाश होता है। इस क्रिया का सुलासा आगे किया जायगा।

प्रथम अध्याय



नौली

द्वितीय अध्याय

ध्यान करने के लिए कमरा

जिस कमरे में ध्यान किया जाय, वह और कमरों से अलग ताले में बंद रहना चाहिए। इस कमरे में किसी भी व्यक्ति को प्रवेश न करने दे। सदा शुद्ध एवं स्वच्छ रखे। सम्भवतः यदि प्राणायाम एवं ध्यानादि क्रियाओं के लिए कोई ग्रास कमरे को प्रबन्ध न कर सके, तो किसी भी कमरे में एक अलग शान्त स्थान की नियुक्ति अवश्य कर लें और वह स्थान ग्रास इसी अभिप्राय के लिए व्यवहार में लाया जाय। अपने आत्मन के मन्त्र अपने इष्टदेव अथवा गुरु का चित्र रखना चाहिये। ध्यान एवं प्राणायाम करने के पहिले उस चित्र में स्थित अपने गुरु या इष्टदेव की शारीरिक और मानसिक पूजा करनी चाहिए। इस कमरे में मुगन्धित वस्तु अथवा अगर बत्ती जलाकर वायु शुद्ध कर लेना आवश्यक है। नित्य पाठ के लिए रामायण, भागवत, गीता, उपनिषद्, योगशास्त्र आदि धार्मिक पुस्तकें रखी रहनी चाहिए। बैठने के स्थान पर एक कम्बल चौपरत कर उसके ऊपर एक सफेद मुलायम कपड़ा बिछा दे। यही आसन का काम दे सकेगा। यदि हो सके तो कुशासन बिछाया और उस पर मृग अथवा व्याघ्र का चर्म बिछा दो। इसी आसन पर ध्यान और प्राणायाम के अभ्यासार्थ बैठो। सीमेंट से बना हुआ एक चतुर्तरा भी व्यवहार में ला सकते हो इससे कीड़ों, मकोड़ों अथवा

चाटियों आदि से रक्षा रहेगी। जब आसन पर बैठा तब अपने शिर, गर्दन एवं शरीर को विलकुल सीधा रक्खा। ऐसा करने से नेकदण्ड बरच्छ रह सकेगा।

प्राणायाम के लिए पाँच वस्तुओं की आवश्यकता है। प्राणायाम अभ्यास के लिए इन पाँचों वस्तुओं का होना अति आवश्यक है १—उत्तम ध्यान २—उचित समय ३—साधारण, हल्का एवं पुष्टकारी भोजन, ४—उत्साह एवं शुद्धचित्त स धैर्य के साथ लगातार अभ्यास ५—नाड़ी शुद्धि। जब नाडियाँ शुद्ध हो जाती हैं तब मनुष्य योग की प्रथमावस्था को प्राप्त कर लेता है यही “आरम्भ है।” प्राणायाम के अभ्यासकर्त्ता को अच्छी भूख लगती है, पाचनशक्ति तीव्र होती है, उसमें प्रसन्नता, साहस, चलचर्य एवं सुन्दरता आ जाती है। योगी को तभी भोजन करना चाहिए जब कि सूयनाडी अथवा पिङ्गला जागृत हो, अर्थात् जब कि श्वास ढाहिने नासिका से चल रही हो, क्योंकि पिङ्गला में उष्णता एवं भोजन पचा देने की तीव्र शक्ति होती है। प्राणायाम न तो भोजनापरास्त ही सुरूत करना चाहिए और न तब ही करना चाहिए जब कि तब जाय म भूख लगी हो। धीरे धीरे प्राणायाम अभ्यास करने वाला जो इतना अभ्यास हो जाना चाहिए कि वह एकवार में श्वास का लगभग डेढ़ घंटे तक रोक सके, ऐसी ही अवस्था में योगी अद्भुत शक्तियाँ प्राप्त कर लेता है। यदि कोई श्वास को कुछ काल के लिए रोकने का अभ्यास करना चाहे, तो उसके लिए यह उचित है कि, वह अपने

योग्य गुरु के बगल में बैठे । गुरु ऐसा हो जो कि प्राणायाम की क्रिया को अच्छी तरह जानता हो । श्वास निरोध की क्रिया धीरे धीरे एक से तीन मिनट तक बिना किसी को सहायता के भी की जा सकती है । तीन मिनट तक श्वास को रोकने से नाडियाँ काफी शुद्ध हो जाती हैं और चित्त की स्थिरता एवं शरीर का स्वस्थता प्राप्त होती है ।

स्थान

प्राणायाम में अभ्यासार्थ स्थान एकान्त तथा सुन्दर होना चाहिए जहाँ कि किसी प्रकार की भी अड़बटें न हों । जहाँ तक हो सके ऐसा स्थान भोल, समुद्र या नदी के तट पर, अथवा पर्वत के शिखर पर हो । जहाँ कि मनमोहक मरनें और वृक्षों के कुञ्ज भी हो, जहाँ दूध तथा अन्य रास्य पदार्थ भी महज मिनट भर । ऐसे ही स्थान में एक छोटी सी कुटी या मौपड़ी बनाई जाय, जिसके पास थोड़ी सी खाली जमीन भी हो । इसी घेर के एक कोन में एक कुर्ची भी हो । परन्तु ऐसे स्थान बहुत कम ही मिलने हैं । कुटी के लिए नर्मदा, गंगा, जमुना, गोदावरी, कावेरी, कृष्णा आदि नदियों के तट बहुत ही उत्तम स्थान होते हैं । ऐसा ही एक स्थान खोज निकालना चाहिए जिसमें कि मर्यापि अन्य योगियों की भी कुछ कुटियाँ बनी हो जिससे इन योगियों से यथासमय सलाह भी मिलती रहे । इससे योगाभ्यास में भी श्रद्धा बढ़ेगी । जब आप दूसरों को योगाभ्यास में तल्लीन देखेंगे, तब आप भी यथाशक्ति योगाभ्यास

में लग जायेंगे। क्योंकि अन्य लोगो के अभ्यास को देखने से अधिक उत्साह भी होगा और आकाक्षा भी यही बनी रहेगी कि हम भी किस प्रकार इन योगियों से आगे बढ़ जायें। योगाभ्यास के लिए नासिक, हृषिकेश, भूमी, प्रयाग, उत्तर काशी, घृन्दावन, अयोध्या, काशी आदि स्थान उत्तम हैं। योग के लिए ऐसा स्थान निश्चित कर लेना चाहिए जो कि आनादी से दूर हो। यदि बस्ती से कुटी बनायेंगे तो बस्तीवाले उत्सुक हो प्रायः तग किया करेंगे और फिर आप आध्यात्मिक भावों का अनुभूति भी न कर सकेंगे। यदि जंगल में कुटी बनायेंगे, तो वहाँ भी रक्षा नहीं है। वहाँ भी चोरों या जंगली जन्तुओं का डर है। वहाँ भोजन की भी समस्या हल न हो सकेगी। श्वेताश्वर उपनिषद् में कहा गया है—ऐसे समतल स्थान में, जहाँ कि ककड न हो, अग्नि का भय न हो, जो कि चित्ताकर्षक एवं अभ्यास के योग्य हो और वायु के वेग से रक्षित हो, योगी ऐसे ही स्थान में रहकर ईश्वर की आराधना में ध्यान लगावे।

जो लोग अपने घर ही में अभ्यास करते हैं, वे अपने कमरे को जंगल बना दे सकते हैं। कोई भी एकान्त कमरा उनके मतलब को हल कर सकता है।

समय

प्राणायाम का अभ्यास वसन्त अथवा शरद ऋतु से आरम्भ करना चाहिये। क्योंकि इन ऋतुओं में सफलता भरवता से

मिल सकती है। उमन्त ऋतु अग्नेजों के मार्च और अप्रैल महीने में पड़ती है और शरद ऋतु मित्तपर व अश्वयुज माह में। ग्रीष्म ऋतु में दोपहर अथवा भायकाल के समय प्राणायाम का अभ्यास कभी न करे। शीत ऋतु में प्रातःकाल के समय अभ्यास किया जा सकता है।

अधिकार

योगिक त्रियाश्रों के अधिकारी वे ही हैं, जिन्होंने कि शान्तचित्त हो कर अपनी इन्द्रियों का दमन कर लिया हो, जिनको कि शास्त्र एवं गुरुवचनों में त्रिशास हो। जो कि आस्तिक हों और ग्यान पान एवं जयन में मग्न रहते हों, तथा जो कि जीवन-बन्धन में मुक्त होने की आशावादी रहते हों। ऐसे ही व्यक्तियों को प्राणायाम अथवा योगिक त्रियाश्रों में सफलता प्राप्त हो सकती है। प्राणायाम का अभ्यास ऋद्धा परिश्रम एवं साधनानी में करना चाहिए।

जो लोग ऐन्द्रिक सुख के वर्गीभूत हो, जो मोदी, अविद्यामी, असत्यवादी, धूर्त एवं दुष्टप्रवृत्ति के हैं, जो साधु, मन्यासी, गुरु एवं अध्यात्म योग के शिक्षकों का तिरस्कार करते हैं और निरर्थक वादाविवाद करने में आनन्द लेते हैं, अथवा बकवादी स्वभाव के हैं; जो नास्तिक हैं और जो सासारिक लोगों से विशेष द्वेष मिले रहते हैं, अथवा जो कठोर हृदय के हैं, लालची हैं और जिनका व्यवहार निरर्थक होता है, ऐसे लोग प्राणायाम अथवा

होने से, भूचर-सिद्धि प्राप्त करने की महती शक्ति आ जाती है जिससे कि वह समस्त भूमण्डल पर विचरते हुए प्राणियों को अपने वश में कर सकता है। इस प्रकार की अवस्था को प्राप्त किये हुए योगी के एक मुष्टि-प्रहार से चीते, शेरों और हाथियों आदि जंगली जानवरों के जान की नोंबत आ जाती है। वह कामदेव की भाँति अत्यन्त सुन्दर हो जाता है। वीर्य धारण करने से योगी के शरीर से एक अत्यन्त सुन्दर मुगन्धि निकलती है।

योगिक भोजन

भोजन सम्बन्धी वस्तुओं के चुनने के लिए योगी के हृदय से स्वभावतः ही आवाज उठा करती है। अपने स्वभाव एवं शरीर को प्रिय लगनेवाले सात्विक खाद्यपदार्थों को जानने के लिए योगी का हृदय ही अन्ध्रा निर्णायक है।

मिताहार

ताजा एवं अन्ध्रों तरह पका हुआ सात्विक भोजन कुछ भूय रखकर ही करना चाहिए। भोजन आधा पेट ही हो और शेष आधे में आधे को शुद्ध जल से पूरित करे। उदर का चतुर्थीश गैस इत्यादि के प्रसार के लिए तथा भोजन का मलीभाँति पचजाने के लिए खाली ही छोड़ रखना चाहिए।

भोजन में शुद्धता

आहार शुद्धो सत्य शुद्धि, सत्य शुद्धो धर्मस्मृति, स्मृति लाभे सर्वं ग्रन्थिनाम विप्रण मोक्ष” भोजन की पवित्रता से आन्तरिक हृदय की शुद्धता होता है, आन्तरिक शुद्धता से, स्मृतिशक्ति सुन्दर हो जाती है, स्मृति की मदद से सभी बन्धन (माया के) शिथिल हो जाते हैं और तभी मनुष्य मोक्ष प्राप्त करता है।

भोजन करने के परगान् ही प्राणायाम का अभ्यास मत करा तथा जब खून लुप्त नगो हो, तब भी अभ्यास करना हानिकर है। प्राणायाम करने के पहले किसी जलाशय के पास जा कर अपने आमाशय को शुद्ध कर लो। प्रत्येक प्राणायाम अभ्यास करने वाले व्यक्ति को चाहिए कि वह खान पान में समय रखे।

जो लोग कि भोजन के विषय में नियंत्रण एवं समय रखने हैं, वे अभ्यासकाल में बहुत ही लाभ उठाते हैं, उन्हें शीघ्र ही सफलता मिल जाती है। वे लोग जो कि अपच के विषम रोग से पीड़ित होते हैं, वे बिना शौचादि क्रिया से निवृत्त हुए ही प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं। फिर भी इस बात का प्रयत्न करना चाहिए कि प्रातः काल आमाशय किसी भी ढंग से खाली हो कर शुद्ध हो जाय।

योगसाधन में आहार का स्थान बड़े ही महत्त्व का है। साधना प्रारम्भ करने के पहले, प्रत्येक व्यक्ति को सात्विक खाद्य

एव प्रिय होती है। कुम्भक की वृद्धि के लिए भोजन धीरे धीरे कम कर देना चाहिए परन्तु अभ्यास के आरम्भकाल ही में भोजन कम कर देना उचित नहीं। साधन करने में अपनी बुद्धि के अनुसार काम करना चाहिए। जब पिङ्गला या सूर्य नाडी की गति नासिका के दाहिने भाग से हो, तभी भोजन करना उचित है। सूर्य नाडी से उष्णता की वृद्धि होती है, तभी भोजन भी ठीक पचता है। सब्जियों में मूँटा, लौकी, परवर, भिंडी का व्यवहार करना चाहिए।

त्याज्य वस्तुएँ

घटपटा मसालेशर भोजन, चटनी, गोश्त, मछली, मिर्च, लहसुन चीजें टमाटर, सब प्रकार के तेल, नमक, व्याज, उर्द की दाल, अन्य तिक्त-पदार्थ, सूखी रात्र्यस्तुएँ, अशुद्ध शक्कर, शरावादि नशीली वस्तुएँ, खट्टा दही वासी भोजन, तेजाब, कपाय रात्र्य वस्तुएँ, जली चीजें, गरिष्ठ भाजी, अधपके या अधिक पके फल इत्यादि के व्यवहार से मनुष्य वैज्ञानिक हो सकता है पर तत्त्वज्ञानी, योगी या दार्शनिक नहीं। सभी रात्र्य वस्तुओं में चार अवश्य होता है। यदि भोजन में अलग से नमक न भी मिलाया जाय, तो भी पाचक मेशीन अन्य खाई हुई वस्तुओं से चार का थरा ले लेती है। नमक का व्यवहार न करने से शरीर पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता, जैसा कि एलोपैथिक डाक्टर सोचा करते हैं। नमक खाने से कामवासना की

जागृति होती है। महान्मा गाँधी तथा लखनऊ के योगानन्दजी ने आज तेरह माल स नमक खाना छोड़ दिया है। नमक का व्यवहार न करने से जिह्वा की लालुपता तथा मन की चञ्चलता शीघ्र ही वशीभूत हो जाती है और फिर आत्मशक्ति की वृद्धि होती है। स्वास्थ्य भी सुन्दर हो जाता है। अग्नि के पास बैठना, उपवास करना, नारियों की सगाति, सांसारिक लोगों का संग, यात्रा, अधिक भार ले कर चलना, प्रातः काल ठंडे जल में स्नान, कठोर वचन, झूठ बोलना, अग्निवासी होना, चोरी करना, जीवहिंसा करना, कायिक, वाचिक, मानसिक हिंसा करना, किसी के प्रति घृणा एवं शत्रुता करना, लड़ना झगड़ना, धमकाना, व्यवहार में भिन्नता रखना, चुगली खाना, धावा देना, दुष्ट प्रकृति का होना, आत्मा तथा मांस के अलावा अन्य विषयों पर चर्चाना करना, मनुष्य तथा पशु के प्रति कठोर व्यवहार करना, ज्यादा उपवास करना, दिन में एकबार भोजन करना, इत्यादि २ प्राणायाम करनेवाले व्यक्ति के लिए त्याज्य है।

साधन के लिए कुटी

प्राणायाम अभ्यासार्थी को चाहिए कि वह एक सुन्दर कुटी बनावे, जिसमें सुनाय कम हो। यह गोबर से लिपी पुती हो अथवा सफेदी से पुनी हुई हो। कीड़ों, मकड़ों से रहित भी रहे। कुटी प्रतिदिन झाड़ू से सुदारी जानी चाहिए। भीतर मुगन्धित वस्तुओं से वायु शुद्ध किया जावे। ऐसी जगह कुशासन

पर मृगचर्म और फिर उसके ऊपर रत्न का आसन लगाकर अभ्यासकर्त्ता सीधा शरीरकर पद्मासन में बैठे और हाथ जोड़ कर अपने पूज्य देव श्रीगणेशजी को प्रणाम करे। तथा ॐ श्री गणेशाय नमः का उच्चारण करे। तब यह प्राणायाम का अभ्यास प्रारम्भ करे।

मात्रा

जितना समय हथेनी को घुटने के चारों ओर साधारणतया एकबार घुमाने में लगता है, उतने ही समय को मात्रा कहते हैं। प्रायः जितना समय एकबार के पलक मारने में लगता है, उस समय को भी मात्रा कहते हैं, अथवा एकबार ग्रास के आने जाने के समय को भी मात्रा कहते हैं, या जितना समय 'ओम्' शब्द के उच्चारण करने में लगता है, उतने समय को भी मात्रा कहते हैं। बहुत से प्राणायाम का अभ्यास करनेवाले प्राणायाम करने के समय इसी परिमित समय का आश्रय लेकर अभ्यास करते हैं।

पद्मासन

इसका दूसरा नाम कमलासन भी है। जब यह आसन लगाया जाता है तो अनुपम कमल की भाँति भासित होता है। इसी से इस आसन को पद्मासन कहते हैं। जप और ध्यान के लिए बतये हुए अन्य चार आसनों में, पद्मासन का स्थान बहुत ही उँचा है। ध्यान के लिए यह सर्वोत्तम आसन है। इस आसन के विषय में घेरण्ड, शौंडिल्य आदि ऋषियों ने बड़ी

प्रशंसा लीयी है। गृहस्थों के लिए यह आसन बहुत ही सरल
 एवं उपयोगी है। यहाँ तक कि, देवियाँ भी यह आसन लगा



पद्मासन

सकती हैं। नवयुवकों तथा लीणकाय पुरुषों के लिए यह आसन
 बहुत ही लाभकारी है।

विधि

पैरों को सामने फैलाकर जमीन पर बैठ जाओ। फिर
 दाहिने पैर को बाँये जखे पर रक्का और बाँये पैर को दाहिने
 जखे पर। दोनों हाथों दोनों पुच्छों के जाओ पर रखो। अँगुलियों
 को सिकांड कर हाथों को, पाय पुठन पर रख सकन हो यह कुछ
 लोगों के लिए मरन भी है। अथवा तर्जनी के अँगूठे के बीच में

लगाकर दाहिने हाथ को दाहिने घुटने और बाँये हाथ को बाँये घुटने पर रखो । हथेलियाँ ऊपर की ओर रहें ।

सिद्धासन

पद्मासन के बाद सिद्धासन का ही स्थान महत्व का है । कुछ लोग इस आसन की इतनी प्रशंसा करते हैं कि, ध्यान के लिए यह आसन पद्मासन से भी बढ़कर लाभप्रद है । यदि इस आसन के लगाने में कुशलता प्राप्त हो जाय तो अनेक सिद्धियाँ



सिद्धासन

मिल सकती हैं । प्राचीनकाल में सिद्ध महात्मा ही इस आसन का अभ्यास करते थे । इसी से यह सिद्धासन कहा जाता है । मोटे आदमों भी इस आसन का अभ्यास कर सकते हैं कुछ लोगों के लिए पद्मासन की अपेक्षा सिद्धासन ही हितकर है । ब्रह्मचारी

युवक को, जो कि पूर्ण ब्रह्मचर्यव्रत पालन करना चाहते हैं, उन्हें इसी आसन का अभ्यास करना चाहिए। देवियों के लिये यह ठीक नहीं है।

विधि

बायीं एड़ी को गुदा के पास रखो और दाहिनी एड़ी को निह की जड़ के पास रखो। पैर इस प्रकार से रखे जाय कि गाँठों का मेल बराबर रहे। हाथों का स्थान पद्मासन में बताये हुए आसन की भाँति होना चाहिये।

स्वस्तिकासन

शरीर को सीधा करके आराम से बैठने को स्वस्तिक आसन कहते हैं। पैरों को आगे फैला दो। बायें पैर को मोड़कर दाहिने जघे के पास रखो। उसी भाँति दाहिने पैर को झुका दो और पैरों को पिडुरी और जघे के बीच से पैरों को बाहर निकाल दो। ध्यान के लिए यह आसन बड़ा ही हितकर है। दोनों हाथों को वैसे ही रखो जैसा कि पद्मासन में बतलाया जा चुका है।

समासन

दाहिने जघे के जोड़ में बायीं एड़ी रखो और दाहिनी बायें जघे की जड़ में। आराम से आसन गान्धर्व ५।

दाहिने या बायें थार झुककर मत बैठे ? यही ममासन कहा जाता है ।



समासन

तीन बन्ध

सूर्य, इन्द्रायो, मौतर्नी और बमिने चार भेद हैं । इन्हीं चार उपायों में, जय कुम्भक की क्रिया हो जाने के बाद, तब योगी को तीन बन्धों का प्रयोग करना चाहिए । पहला बन्ध मृत्युबन्ध है, दूसरा उद्दीयान और तीसरा जालन्धर कहा जाता है ।

इतना वर्णन इस प्रकार है । अपान वायु का जितनी क्रिया भागवित गति नीचे की ओर होती है उतनी ही नीचे झुकाकर

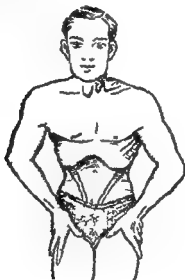
उर्ध्वगति कर दी जाती है, फिर ऐसा करने पर जब अपान वायु अग्नि स्थान में पहुँचता है तब अग्नि उदीप्त हो जाता है, तदनन्तर अग्नि और अपान का प्राण की उष्णस्थिति से मेल हो जाता है। इस अग्नि से एक प्रकार की ज्वाला निकलती है, जो सुषुम्ना कुण्डलिनी को जगा देती है। उस समय कुण्डलिनी दण्ड से ताडित



तानो वध

सर्प की भाँति सतर्क हो कर ब्रह्मनाडी (सुषुम्ना) के रन्ध्र में प्रवेश करता है। कुम्भक के अन्त में तथा श्वास छोड़ने के प्रारम्भ में उड़ीयान बन्ध का प्रयोग किया जाता है। कारण यह है कि प्राण इस बन्ध में उड़ीयान करता हुआ (उड़ कर) सुषुम्ना में पहुँचता है। बज्रासन में बैठकर तथा दोनों हाथों से दोनों पैर के अँगूठों को पकड़कर सरस्वती नाडी की गति को

धीरे धीरे पहले हृदय, फिर गर्दन की ओर ले जाना चाहिए। सर-स्वती नाडी का स्थान उदर के पश्चिमी भाग में नाभि के ऊपर है। जब प्राण नाभि के सन्धि-स्थान पर पहुँचता है, तब यह नाभि सन्ध्या सभी रोगों को दूर कर देता है। अतः इस धन्य का प्रयोग पूर्ण रीति से किया जाना चाहिए।



ठट्टीयान

पूरक के अन्त में जालन्धर धन्य का अभ्यास किया जाना चाहिए। गर्दन को सिकोड़ना तथा वायु की उर्ध्वगति को रोकना इस धन्य का ही काम है। जब सिर नीचे की ओर यहाँ तक झुका दिया जाता है कि, ठोड़ी छाती से दू जाती है, तब प्राण

नम्रनाडी में होकर चलता है। नैसा कि पौत्र कहा जा चुका है। सरस्वती नाडी को जाग्रत करके प्राण को अपने वश में कर लेना चाहिए। पहले दिन कुम्भक चार बार करना चाहिए, दूसरे दिन दसबार और फिर अलग पाँच बार करना चाहिए। तीसरे दिन २० बार करना काफी है। फिर उमरे बाद कुम्भक बन्धों के साथ प्रतिदिन पाँच बार बढ़ाने हुए करना चाहिए।

आरम्भावस्था

प्राण का उच्चारण तीन मात्रा के साथ करना चाहिए। यह इसलिये किया जाना है कि, पर्यजन्म के पापों का विनाश हो जाये। प्राण मात्र सभी पापों और बाधाओं को नष्ट करता है। इसका अभ्यास करने से योगी आरम्भावस्था को प्राप्त करता है। योगी के शरीर से पसीना निरन्तर लगता है। जब पसीने से शरीर तर हो जाये, तब योगी को चाहिए कि, वह हाथों को मले। शरीर में कपकपी भी होने लगती है। कभी कभी मेंढक की भाँति शरीर दूडने भी लगता है।

घटावस्था

स्वास को निरन्तर बढ़ाने से दूसरी अवस्था घटावस्था की प्राप्ति होती है। जब प्राण अथवा मन और बुद्धि का, या जीवात्मा और परमात्मा का बिना किसी विरोध के पूर्ण मिलाप हो जाता है, तभी घटावस्था की प्राप्ति होती है। इस अवस्था की प्राप्ति-योगी पूर्व बतनाये हुए समय के चतुर्दश काल तक ही

अभ्यास कर सकता है। दिन भर में तीन घंटे तक ही अभ्यास करना चाहिए। दिन में एक बार कुम्भक का अभ्यास भी होना उचित है। श्वाम निरोध के समग्र इन्द्रियों को पूर्ण रीति से इन्द्रियमुख-प्रद पदार्थों से हटाना ही प्रत्याहार कहा जाता है। सभी जगह वह आत्मा ही का रूप देखता है। शब्द आत्मा ही का सुनता है, प्राणस्तु आत्मा ही के रूप में पाता है, जो कुछ भी स्वाद पाता है, वह आत्मा ही का रूप समझता है। जो कुछ भी वह स्पर्श करता है वह आत्मा ही का रूप है। योगी सभी भिन्न प्रकार की अद्भुत शक्ति प्राप्त कर लेता है और सभी वह क्षण में सैकड़ों काम दूर जा सकता है, अद्भुत भाषण शक्ति प्राप्त कर लेता है, कोई भी भेष धारण कर सकता है, अदृश्य भी हो सकता है, लोहे को सोना बनाने आदि की शक्ति प्राप्त कर लेता है।

जो योगी सावधानी से योगाभ्यास कर लेता है, उसे अपने शरीर को बिलकुल हल्का कर देने की शक्ति प्राप्त हो जाती है। परन्तु योगी को इन शक्तियों के बशीभूत न हो जाना चाहिए और न इन शक्तियों का प्रयोग किसी मनुष्य पर करना चाहिए। उसे तो हम मसार में अवोध एव अज्ञानी की भाँति रहना चाहिए जिससे कि उसकी शक्तियाँ गुप्त रहे। परन्तु शिष्यों को अपनी इच्छापूर्ति के हेतु अपने गुरु से शक्ति दर्शन के लिए प्रार्थना करनी चाहिए। जो कोई सासारिक कार्य में लग जाना है, वह योगाभ्यास भूल जाता है। अतः गुरुवचन

का स्मरण करते हुए, निवार निरन्तर योगाभ्यास के ओर कोई अभ्यास न करना चाहिए। इस भाँति जा सदा योगाभ्यास में तल्लीन रहता है, वह पटाश्व को भी पार कर लेता है। सासारिक पुरुषों के सग में कुछ भी लाभ नहीं होता। अतः यह उचित है कि, हर तरह से युग लोगों का सग छोड़ कर योगाभ्यास करे।

परिचयावस्था

इसी प्रकार लगातार अभ्यास करने में परिचयावस्था की प्राप्ति होती है। कठिन अभ्यास से वायु, अग्नि के साथ विचार बुद्धि से •कुण्डालीनी को वेधता हुआ सुषुम्ना नाडी में प्रवेश कर लेता है। जब प्राण के साथ चित्त सुषुम्ना में प्रवेश करता है, तब वह कपाल में सर्वाङ्गभ्यान पर पहुँचता है। जब योगी योगाभ्यास से क्रियाशक्ति प्राप्त कर लेता है और पद्मनाभ को वेधता हुआ परिचयावस्था में पहुँचता है, तब वह कर्मफल के तीनों रूपों को भलीभाँति समझ लेता है। जब योगी प्रण (३३) की सहायता से कर्म के अनेकानेक को मिटा दे। “कायव्यूह” की पूर्ति करे। “कायव्यूह” वह रहस्यमय स्थिति है, जिसमें कि शारीरिक बन्धों द्वारा अनेक शरीर धारण करने हुए पूर्व कर्मों को पुनर्जन्म की आवश्यकता के बिना निरक्षर कर दिया जाता है। उस समय महायोगी पाँच प्रकार की धारणाओं का अभ्यास करे अर्थात् ध्यान के वे रूप जिसमें कि पञ्चतत्त्वों पर अधिकार प्राप्त हो जाता है, और फिर हानि का भय नहीं रह जाता।

निष्पत्ति अवस्था

यह प्राणायाम की चोथी अवस्था है। शनैः शनैः अभ्यास करने से, योगी निष्पत्ति अवस्था को प्राप्त कर लेता है। योगी अपने सभी कर्मबीजों का नाश कर के अमरत्व रूपी अमृत का पान करता है। उसे भूयः, व्यास निद्रा तथा वेदोशी आदि नहीं सताते। वह बिल्कुल स्वामीन हो जाता है। वह कहीं भी बेरोक टोक जा सकता है। उसे फिर पुनर्जन्म नहीं लेना पड़ता। वह सभी रोगों से मुक्त हो जाता है तथा आयु के वृद्धत्व एवं नाशत्व से भी बरी हो जाता है। वह समाधि के आनन्द का उपभोग करता है। फिर उसे कोई योगाभ्यास की आवश्यकता नहीं रहती अब योगी वायु का पान जिह्वाप से कर सकता है और वह प्राण व अपान की क्रियाओं के नियमों को जान लेता है, तब वह मोक्ष प्राप्त करने का अधिकारी हो जाता है।

योग का अभ्यास जैसे जैसे अपने नियमानुसूल अभ्यास में आगे बढ़ता जाता है, वैसे वैसे वह स्वभावतः सभी अवस्थाओं का अनुभव क्रमशः करने लगता है। अधीर अभ्यासी अनियमित अभ्यास के कारण किसी भी अवस्था का अनुभव नहीं कर सकता। योगाभ्यासी को मिताहार एवं ब्रह्मचर्य पालन में पूर्ण सावधानी रखनी चाहिए।

तृतीय अध्याय

तृतीय अध्याय

प्राणायाम क्या है ?

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगति विच्छेदः प्राणायामः—आमन सिद्ध करने के उपरान्त श्वास के आने और जाने की क्रिया पर अधिकार अर्थात् इच्छानुसार चाहे जितनी देर तक साँस रोकने अर्थात् कुम्भक कर रहने को प्राणायाम कहते हैं। पातञ्जलि योगसूत्र अध्याय २, सूत्र ४९ में यही प्राणायाम की परिभाषा दी है।

नाक से अन्दर ली जाने वाली को श्वास और बाहर निकलने वाली को प्रश्वास कहते हैं। आसन मिद्ध करने के बाद प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। एक आमन पर तीन घंटे तक बैठे रहने पर, आमनमिद्धि प्राप्त होती है। आध घंटे से एक घंटे तक भी अगर एक आसन पर बैठ सके, तो प्राणायाम का अभ्यास आरम्भ किया जा सकता है। बिना प्राणायाम का अभ्यास हुए, आध्यात्मिक उन्नति होना असम्भव है।

जहाँ तक व्यक्ति विशेष का सम्बन्ध है, प्राण की सजा व्यष्टि है। समस्त ब्रह्माण्ड के पूरे प्राण को हिरण्यगर्भ कहते हैं। हिरण्यगर्भ ही समष्टि प्राण है। उदाहरण के लिए एक दिया सलाई व्यष्टि है और पूरा दियासलाई का बम्स समष्टि है।

आम का एक पेड़ व्यष्टि है और पूरा आम का वगीचा सम्पत्ति है। शरीर का शक्ति प्राण है। फफुड और श्वास यन्त्र की क्रिया पर अधिकार प्राप्त करने से सार शरीर में व्याप्त प्राण पर हम अधिकार प्राप्त कर सकते हैं। प्राण पर अधिकार हाथ ही मन पर अधिकार हो सकता है, क्योंकि मन प्राण से नैस ही पैदा है जैसा एक चिड़िया डारी के सहारे बँधी रहती है। जैसे अड़े पर बँधी बुलबुल डारी के कारण डबड़ डबड़ उड़ कर भी अन्त में अड़े पर ही आँ घेठता है, वैसे ही हमारी मन रूपी बुलबुल, इन्द्रिय जनित विषयो में डबड़ डबड़ उड़ कर, अन्त में सोते समय प्राण में उसी तरह पैठ जाती है, जैसे इधर उधर उड़ने के बाद थकी हुई बुलबुल अड़े पर थक कर बैठती है।

गीता के अनुसार प्राणायाम की परिभाषा

अपाने जुहति प्राणम् प्राणेष्वपान तथा परे ।
प्राणापानगती रूद्ध्वा प्राणायाम पराचराः ॥

गीता अध्याय ४ श्लोक, २९

अपान वायु में प्राण वायु का प्रवेश करे तथा प्राण में अपान का। फिर प्राण और अपान दोनों की गति को रोकें, वस्तु इसी क्रिया का नाम प्राणायाम है। प्राणायाम उत्कृष्ट यज्ञ है। कुछ लोग पूरक (अर्थात् श्वास लेने वाले) प्राणायाम का अभ्यास करते हैं, कुछ रेचक प्राणायाम (अर्थात् श्वास निकालने

वागे प्राणायाम का अभ्यास करते हैं, कुछ कुम्भक प्राणायाम (अर्थात् तुरक तारा लाहुडे साँस का यथाशक्ति रोकने का अभ्यास) अभ्यास करते हैं।

श्रीशङ्कराचार्य के अनुसार प्राणायाम की व्याख्या ।

‘मन मे मर्त्य ईश्वर के हाने की धारणा का अभ्यास करके सम्पूर्ण जीवन शक्ति पर अधिकार प्राप्त करने का प्राणायाम कहते हैं।’

समर को भिव्या मानना ही रोक है। अहं तद्वास्मि अर्थान् मे ही तद्वा हूँ की धारणा का अभ्यास, पूरक प्राणायाम है।

अहं तद्वास्मि की स्थायी धारणा ही कुम्भक प्राणायाम है। यही ज्ञानियो का प्राणायाम है। नाक दबा कर करने वाला प्राणायाम अज्ञानियो के लिए है।

अपरोक्षानुभूति ११२—१२०

योगिराज भुशुण्डि के मतानुसार प्राणायाम की परिभाषा ।

भुशुण्डि ने श्रीयसिष्ठ से कहा कि, इस पञ्चतत्त्व के बने

शरीर में निर्मल हृदय कमल है। उसी हृदयकमल में प्राण और अपान नामक दो वायु परस्पर बिट्ट हो कर रहते हैं। सदाचारी मनुष्य के लिए पित्त प्रयत्न के इन दोनों वायुओं का मार्ग हृदय काश में सूर्य और चन्द्रमा का भा हो जाता है और आकाशचारी होते भा, ये आकाशचारी प्राण इन हवा-मौस के बने शरीर का सुगन्धी उपासना गृह या मन्दिर बना दते हैं। ये वायु ऊपर नीचे भित भित अवस्थाओं में आते जाते रहते हैं। जागृत स्वप्न तथा सुषुप्ति अवस्थाओं में वे सदा एक स रहते हैं। अब हम इन दोनों वायुओं का वर्णन करते हैं। मैंने सुषुप्ति अवस्था की तरह अपनी जागृत अवस्था में भी सारी नासनाओं को मृत बना डाला है। कमल की एक टडी के रेशों जैसे हजारों टुकड़ों से अधिक सूक्ष्म वायु के भेद हैं। अब इन वायुओं और उनके गुणों का बतलाना मेरे लिये बड़ा कठिन है। इन अस्तर्य वायुओं में प्राण नामक वायु इस शरीर में निरन्तर ऊर्ध्वगति से बाहर और भीतर चलता रहता है। इसी तरह कम से अपना वायु भी अधोगति से बराबर शरीर में सञ्चारित रहता है। १६ मात्रा काल बाहर जाने की तरह यदि प्राण १६ मात्रा ही भीतर भी लिया जाय, तो वह प्राण शरीर के लिए बहुत लाभकारक हो। किन्तु स्वामयिक रीति से १२ मात्रा काल ही प्राण श्वास के साथ अन्दर आता है। जो लोग अभ्यास द्वारा श्वास और प्रश्वास में आने जाने वाले प्राण की मात्रा बराबर कर लेते हैं वे अमर सुख भोगते हैं।

अन प्राणवायु की विशेषताओं के विषय में सुनिये । जो प्राणवायु भीतर १० मात्रा तक रोक जा सके, उसे पूरक वायु कहते हैं । वह भी पूरक रहनायेगा, जब अपान वायु बाहर से शरीर में बिना किसी परिश्रम के प्रवेश करता है । जितने समय में अपान वायु भीतर जा कर लोप हो जाता है और प्राणवायु हृदय में परिपूर्ण हो जाता है । उनसे समय को कुम्भक कहते हैं । इन सब का अनुभव योगी लोग करते रहते हैं । शरीर में जब प्राण-वायु हृदय के बाहर सर्वत्र व्याप्त हो जाता है और मण्डितक को बिना कष्ट पहुँचाये बाहर निकलता है, तो उसे गचक कहते हैं । जब बाहर से प्राणवायु नासिका में प्रवेश करता है और वही (नासिका के जड़ में) रुका रहता है तब उसे बाह्य पूरक कहते हैं । जब यह वहाँ में चलता है, तब १० मात्रा तक नीचे चला जाता है । तब भी यह बाह्य पूरक कहलाता है । जब प्राणवायु बाहर आकर रोक दिया जाता है और अपान भीतर प्रवेश करता है, तथा रोक जाता है, तब उसे बाह्य कुम्भक कहते हैं । जब अपान वायु शरीर में ऊर्ध्वगति की ओर चलता है, तब यह धान्य रेचक कहा जाता है । यही सब अभ्यास मात्र के साधन होने हैं । अतः इन पर सदैव विचार किया जाना चाहिए । जिन्होंने इसको समझ लिया है, और बाह्य तथा अभ्यन्तर कुम्भक का अच्छी तरह अभ्यास कर लिया है, वे आनागमन से मुक्त हो जाते हैं ।

मेरे बताये आठो उपायों का अभ्यास करने से मोक्ष प्राप्त

होती है। इन उपायों का अभ्यास रात और दिन करना चाहिए। जो लोग शान्तिपूर्वक डमरु अभ्यास करते हैं तथा अपने मन को रात में करके डबरे उधर नहीं दोड़ने दते, उन्हें कुछ समय में निर्माण पद की प्राप्ति हो जाती है। इनका अभ्यास करने वालों सासारिक सुख के इच्छुक नहीं रह जाते। चाहे वे चल रहे हों, गड़े हों, जागते हों, सोते हों, वे सर्वदा अपने अभ्यास में लगे रहते हैं।

बाहर गया हुआ प्राण १० मात्रा काल में फिर लौट कर हृदय में प्रविष्ट होता है। इसी तरह बाहर निकला अपान वायु भी १० मात्रा काल में हृदय में लौट आता है। अपान चन्द्र (इडा का संचारी) होने से अपने संचार काल में सारे शरीर को शीतल रखता है। किन्तु प्राणवायु की मृत्यु सज्ञा होने से उसके संचार के समय शरीर में गर्मी पैदा होती है और इस समय पेट को हर चीज पक कर पच जाती है। उस मनुष्य के शरीर में जो ऐसी अवस्था में पहुँच चुका है, जहाँ प्राण (मृत्यु) अपान (चन्द्रमा) की कलाओं का अपने में लीन करता रहता है, किसी तरह का दर्द नहीं पैदा हो सकता। जिस अवस्था में प्राण (सूर्य) की कलाओं का पान अपान (चन्द्रमा) करता है क्या ऐसी अवस्थाओं के सुख छूने वाले का पृथ्वी पर फिर जन्म होगा? जो जीव इस सम अवस्था में पहुँचकर, जहाँ प्राण अपान का (सूर्य चन्द्रमा का) और अपान प्राण का (चन्द्र सूर्य का) परस्पर पान करते हैं, वे जन्म मरण के द्वन्द्व से मुक्त हो

जाते हैं। उस सम अवस्था का, जिसमें प्राण और अपान परम्पर एक दूसरे में लीन होने रहते हैं, निरन्तर आनन्द लेने वाले आत्मा की मैं स्तुति करता हूँ। निम नासाग्र पर प्राण और अपान दाना जाकर लीन होते हैं, उस नासाग्र पर उन आकाश-विहारी विशात्मा का आगम है, जिनका मैं निरन्तर ध्यान किया करता हूँ। इस तरह प्राणों पर अधिकार प्राप्त करने के उपाय द्वारा, मैं सर्वाङ्ग, निशुद्ध तथा सत्र प्रकार के दुर्बलों से रहित तत्त्व को पा सका हूँ।

प्राणायाम के प्रकार

वाल्मीक्यस्मृत्यस्तम्भः वृत्तिः देश काल सङ्घाभिः
परिटुष्टो दीर्घात् सूक्ष्मात् ॥ योगसूत्र, अध्याय २ सूत्र ५०

प्राणायाम की सूक्ष्मता तथा दीर्घता उसके तीनों अंगों से ज्ञात होती है, जो क्रम से बाह्य, आन्तरिक और स्थिर हैं। स्थिरता का निरूपण देश, काल तथा सङ्घा से निश्चित होता है।

साँस निकालना अर्थात् रेचक प्राणायाम का प्रथम अंग है। साँस को भीतर लेना अर्थात् पूरक प्राणायाम का द्वितीय अङ्ग है। प्राण को रोकना अर्थात् कुम्भक प्राणायाम का तृतीय अङ्ग है। कुम्भक के अभ्यास से मनुष्य की आयु बढ़ती है। इसके अभ्यास से आन्तरिक आध्यात्मिक शक्ति, प्रीति और जीवनी शक्ति की बढ़ती होती है। यदि श्वास ले कर एक मिनिट रोको तो इतना रोकना भी आयु में वृद्धि करता है। योगी लोग ब्रह्मरन्ध्र में श्वास चढ़ा कर, मृत्यु के देवता यम का

परास्त कर देते हैं और मृत्यु पर विजय प्राप्त करते हैं। रेचक पूरक और कुम्भक देश, काल और सरया से नियमित होते हैं। देश से यहाँ भूतत्व है शरीर के बाहर या भीतर रसास की लवाई और चौड़ाई तथा यह विशेष अङ्ग जहाँ प्राण केन्द्रित किया जाय। भिन्न भिन्न व्यक्तियों में बाहर जाने वाली साँस की लवाई भिन्न भिन्न होती है। इसी तरह भीतर ली जाने वाली साँस के आकार में भी भिन्न भिन्न व्यक्तियों में भिन्न होती है। आखिर तत्त्वों के अनुसार आने जाने वाली साँस की लवाई में अन्तर होता जाता है। पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश तत्त्वों के अनुसार साँस की लवाई क्रम से १२, १६, ४, २ और ० अंगुल होती है। तत्त्वों के अनुसार साँस का आकार आने और जाने वाली साँस दोनों में एकसा रहता है।

प्रत्येक तन्त्र के अस्तित्व के समय को काल कहते हैं, जिसकी गणना मात्रा से की जाती है। एक मात्रा एक सेरुड के बराबर होती है। मात्रा एक तरह का माप है। काल के अर्थ यह भी होते हैं कि, कितने समय तक किसी अङ्ग में प्राण को रोकना चाहिए।

सरया का अर्थ है कि, कितनी बार प्राणायाम किया गया। योग के विद्यार्थियों को शनैः शनैः प्राणायामों की सरया बढ़ा कर ८० तक ले जानी चाहिए। प्रातःकाल, दोपहर, सन्ध्या और अर्धरात्रि के समय दिन रात में चार बार प्राणायाम करना चाहिए। इन चारों समयों में कुल मिला कर ३२० प्राणायाम

करने चाहिए। प्राणायाम का फल उद्गाता अर्थात् साती हुई कुण्डलिनी का जागरण है। प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य है कि प्राण और अपान का मयोग करके, सम्मिलित प्राण और अपान को ब्रह्माण्ड तक ले जाना।

समस्त आध्यात्मिक शक्तियों का उद्गम कुण्डलिनी है। अस्यास क समयानुसार प्राणायाम अल्प या दीर्घ होता है। जैसे कि गरम तने पर गिरते ही पाना छनक कर मूखने लगता है, जैसे ही आभ्यान्तरिक कुम्भक में आने या जाने वाला प्राण धीरे २ निश्चल हान लगता है।

वाचस्पतिक कहना है कि, “उद्गाता” अर्थात् प्रथम प्रयत्न का माप ३६ मात्रा होता है। इसे कामल प्रयत्न कहते हैं। द्वितीय प्रयत्न इसका दूना और मध्यमानम्या वाला कहा जाता है। तीसरा प्रयत्न नडा उम होता है। यह वह प्राणायाम है, जिसका नियन्त्रण सग्या में होता है।

रेचक अर्थात् निकलने वाली श्वास का स्थान नासाग्र से आगे १२ अंगुल तक माना गया है। इसका निर्णय एक सीक में रुई लगा कर होता है। पूरक अन्दर आने वाली साँस का स्थान सिर से लगा कर पैर के तलवों तक माना गया है। इसका निर्णय चोटों की चान काँसा अनुभव होने लगने से होता है। रेचक और पूरक दोनों को लेकर कुम्भक का स्थान बाहर और भीतर माना गया है। क्योंकि श्वासक्रिया का सम्बन्ध बाहर और भीतर दोनों स्थानों पर रुकने की योग्यता पर है। इसका

निश्चय उपरोक्त दोनों क्रियाओं की अनुपस्थिति से होता है जिनका सम्बन्ध रचरु और पूरक स है।

काल, सरया और स्थान के अनुसार उपरोक्त तीनों प्रकार के प्राणायाम के नियमों पर चलना अपनी अपनी इच्छा पर है। इसका यह अर्थ नहीं है कि तीनों नियमों का पालन एक साथ करना चाहिए क्योंकि उनक स्मृतियों के नियम अलग अलग हैं। कोई समय को ले कर चला है, कोई स्थान का और किसी ने सरया का महत्व ही अधिक माना है।

चौथी प्रणाली है, प्राण का बाहरी या भीतरी ध्यान विशेष पर केन्द्रीभूत करना।

बाह्याभ्यन्तर विश्वक्षेपी चतुर्थः।

योगसूत्र—अध्याय ४

योगसूत्रों के ५० वें सूत्र के अनुसार तीसरे तरह के प्राणायाम का अभ्यास उद्गाता की प्राप्ति तक ही करना चाहिए। इसके बाद चौथे तरह के प्राणायाम का अभ्यास आरम्भ होता है। इस प्राणायाम में प्राण को भिन्न भिन्न चरों में केन्द्रीभूत करके धीरे धीरे अन्त में कपालस्थित सहस्रार नामक चक्र में ले जाना होता है, जहाँ प्राण को ले जाने से समाधि लग जाती है। यह आन्तरिक क्रिया है। अभ्यान्तरिक प्राणायाम के समयानुसार रहने वाले तत्त्व के अनुसार सर्प के आकार को रखने का साधन करना पड़ता है। प्राण भीतर और बाहर सभी जगह चालन किया जा सकता है।

आरम्भिक तीनों प्रकार के प्राणायामों पर अभ्यास द्वारा अधिकार प्राप्त करने में उपरान्त चतुर्थ प्रकार के प्राणायाम का आरम्भ करना चाहिए। तीसरे प्रकार के प्राणायाम में वानावरण का ध्यान नहीं रखा जाता। एक ही प्रयत्न में साँस रुक दी जाती है और स्थान, काल तथा सग्या के अनुसार उसे नाप कर दीर्घ तथा सूक्ष्म बनाते हैं। चौथे प्रकार में प्रक और रेचक के वातावरण का निश्चय होता है। भिन्न भिन्न अवस्थाओं पर धीरे धीरे अधिकार होता है। तीसरे प्रकार की तरह सहसा ही चौथे प्रकार के प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए। प्राणायाम में जैसे जैसे अभ्यास किया जाता है, उसे वैसे ही भिन्न भिन्न अवस्थाओं की पूर्णता प्राप्त होती है। एक अवस्था की पूर्णता प्राप्त करने के बाद ही दूसरी अवस्था का अभ्यास आरम्भ करना चाहिए। इस तरह एक के बाद दूसरे का अभ्यास होता रहता है। तीसरे प्रकार के प्राणायाम के पहले माप जानने की आवश्यकता नहीं है और एक ही प्रयत्न से उसका अभ्यास हो जाता है। किन्तु चौथे का अभ्यास बिना नाप जाने नहीं हो सकता। चौथे प्रकार के प्राणायाम में कठिन अभ्यास करना पड़ता है। तीसरे और चौथे में यही बड़ा भेद है। इस प्राणायाम में भी काल, स्थान और सग्या के भेद लागू हैं। सफ़लता की प्रत्येक अवस्था के अनुसार आध्यात्मिक शक्तियों का विकास भी होता रहता है।

अधम, मध्यम और उत्तम नाम से प्राणायाम के तीन

भेद माने गये हैं। अधम प्राणायाम १० मात्रा काल का, मध्यम २४ मात्रा काल का और उत्तम ३० मात्रा काल का माना गया है। ये मात्राएँ पूरक की हैं। पूरक कुम्भक और रेचक का हिसाब १४२ का है। पूरक अर्थात् नाँस ग्रीवना, कुम्भक अर्थात् साँस रोकना और रेचक अर्थात् साँस निकालना। पूरक करने में यदि १२ मात्रा का समय लगता है तो कुम्भक में ४८ मात्रा का और रेचक में २४ मात्रा काल लगेगा। यह अधम प्राणायाम का मात्राकाल है। वही नियम मात्रानुसार मध्यम और उत्तम प्रकार के प्राणायाम में लगता है। आरम्भ में एक महीने तक अधम प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। फिर मध्यम प्रकार के प्राणायाम का अभ्यास तीन महीने करना चाहिए और तब उत्तम प्रकार के प्राणायाम का आरम्भ करना चाहिए।

आसन पर बैठ कर पहले अपने गुरु और श्रीगणेश जी को नमस्कार करो। प्राणायाम के अभ्यास का समय है ४ बजे से, १० बजे दिन ५ बजे शाम और रात में १० से १२ बजे तक। जैसे २ अभ्यास बढ़ता जायगा प्राणायाम की मर्यादा भी बढ़ती जायगी और एक रोज में ३०० प्राणायाम तक करने होंगे।

सुगर्म प्राणायाम उसे कहते हैं जिसके करने के समय गायत्री, ओंकार या और किसी मन्त्र का मानसिक जप किया जाय। अगर्म प्राणायाम की अपेक्षा सुगर्म प्राणायाम सोगुना अधिक शक्तिशाली होती है। अगर्म प्राणायाम में किसी मन्त्र का जप

नहीं किया जाता। साधक के अभ्यास के मात्रानुसार ही प्राणायाम में सिद्धि प्राप्त होती है। परम उत्साह माहम और नदता वाला अभ्यासी ६ महीने में सिद्धि प्राप्त कर सकता है। इसके विपरीत आलसी, या निरन्तर तन्द्रा में पड़े रहने वाला अभ्यासी दस वर्ष के अभ्यास में भी रुद्ध न कर सकेगा। धैर्य के साथ निरन्तर अभ्यास करते चला। नम्रहारा वेर्य, भक्ति, निर्यास ओर लगान तुम्हे अपने लक्ष्य तक अवश्य पहुँचायेगी। तुमको सफलता अवश्य मिलेगी। निरुत्साहित होने का कोई कारण नहीं है।

वेदान्तिक कुम्भक

सब तरह निश्चिन्त होकर शान्त चित्त से प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। आने और जाने वाली श्वास की गति का अवरोध कर दो। अभ्यासकर्ता को नक्ष में निर्यास रख कर ब्रह्मप्राप्ति ही को अपना प्रधान लक्ष्य बनाना चाहिए। सब तरह के बाह्य पदार्थों का त्याग ही रेवक है। शास्त्रों के आध्यात्मिक ज्ञान की प्राप्ति ही पूरक है और इस ज्ञान पर अनवरत भाव में आरुद्ध होने का नाम ही कुम्भक है। चित्त को इस तरह अभ्यास में लगाए रहने वाला व्यक्ति ही वास्तव में मुक्त पुरुष है। इसमें कोई सन्देह नहीं। कुम्भक द्वारा ही मन को उपर उठाना चाहिए और कुम्भक ही से इसे पुरित करना चाहिए। कुम्भक द्वारा ही कुम्भक पर पूरा अधिकार प्राप्त किया जा सकता है। इसीमें परम शिव का निवास है। इस तरह अभ्यास करने से ब्रह्मग्रन्थि में रख

एक द्विद्र रूपी मार्ग का प्रादुर्भाव होता है। त्रिद्वयनि के भेदन के उपरान्त त्रिषुग्रन्थि और त्रिगुग्रन्थि के भेदन के उपरान्त रुद्रग्रन्थि का भेदन होता है। वेद के द्वारा योगी माया के बन्धनों से मुक्त हो जाता है, गुरु और दयताओं की कृपा और योगाभ्यास द्वारा योगी अमरत्व वार के जनन मरण से निरन्तर पूर्ण इस ससार-चक्र से मुक्त हो जाता है।

नाडी शुद्धि करने वाला प्राणायाम

नाडियों में जब तक मल भरा रहता है, तब तक उनमें वायु प्रवेश नहीं कर सकता। प्राणायाम का अभ्यास करने के पहले नाडियों की सफाई करना परमावश्यक है। समानु और निर्मानु नामक दो उपायों से नाडी शुद्ध होती है। समानु उपाय में बीज मन्त्र के जप द्वारा नाडी की शुद्धि की जाती है। निर्मानु उपाय से शारीरिक पट्कर्मों द्वारा नाडी की शुद्धि होती है।

१—पद्मासन लगा कर बैठ जाओ। धूम वर्ण के वायु बीज व का ध्यान करो। वामनासा द्विद्र से सास लो। पूरक करते समय १६ बार वायु बीजाक्षर को मन में जपो। इसी तरह मन में ६४ बार उसी बीजाक्षर का जप करने हुए कुम्भक करो और फिर बहुत धीरे धीरे रैचक करो। ३२ बार बीज मन्त्र के जप में रचक समाप्त होना चाहिए।

२—नाभि में अग्नि तत्व का स्थान है। अग्नि तत्व का ध्यान करो। अत्र दक्षिण नासाग्रन्थि से पूरक करो। पूरक में इतना समय लगे जिसमें अग्नि बीज र का १६ बार मानसिक

जप हो जाय । इसी तरह ६४ बार य जोज का जप करते हुए कुम्भक करा और ३२ बार य बीज का मानसिक जप करते हुए वाम नासा छिद्र से धीरे धीरे रेचक करो ।

३—चन्द्रमा (धूमध्य) पर अपनी नट्टि स्थिर करा । अब वामनासा छिद्र द्वारा १२ बार य जोज का मानसिक जप करते हुए पूरक करो । ६४ बार य बीज का जप करते हुए कुम्भक करो । कुम्भक के समय ऐसा समझा कि चन्द्रमा से प्रवाहित होने वाला अमृत साग शरीर की रग रग में बह कर नाडीशुद्धि कर रहा है । अब ३२ बार प्रणवी बीज ल का मन में जप करते हुए वक्षिण नासा छिद्र से रेचक करो ।

उपराक्त तीनों प्रकार के प्राणायामों का अभ्यास करने से नोडियाँ शुद्ध हो जानी ५ । इसके उपरान्त अपने नित्य के अभ्यास वाले आसन पर बैठ कर मामूली प्राणायाम का अभ्यास करा ।

प्राणायाम का मन्त्र

प्राणायाम करा क समय का मन्त्र ईश्वर गीता में बतलाया गया है । कुम्भक के समय अभ्यासकर्ता गुरु में सप्त व्याहृतियों के साथ तीन बार गायत्री का जप कर और अन्त में शिरस कहे जिसने आदि और अन्त में प्रणव कहा जाता है । इसी को शिरस प्राणायाम का नियन्त्रण कहते हैं ।

योगी याज्ञवल्क्य का मत है कि, “प्राण और अपान

वायुओं के प्राणायाम द्वारा रोक कर अर्धान् कुम्भक करने के समय मात्रानुसार प्रणव का जप करना चाहिए।

केवल प्रणव के जप करने की व्यवस्था परमहंस सन्नासियों के लिए ही है। स्मृतियों की आज्ञा है कि, पूरक कुम्भक और रेंचक करते समय तमस नाभि, हृदय और नालाट में ब्रह्मा विष्णु और शिव का ध्यान करे। परमहन्मा के लिए सत्र अस्थानों में केवल ब्रह्म के ध्यान करने का व्यवस्था है। श्रुति की आज्ञा है कि, जितेन्द्रिय सन्यासी प्रणव का जप करता हुआ ब्रह्म का ध्यान करे।

अभ्यास १

पद्मासन लगा कर बैठ जाओ। आँखें बन्द करके त्रिदुष्टी (भ्रूमध्य) पर ध्यान लगाओ। अत्र दक्षिण नासारन्त्र दक्षिण हस्त के अंगुष्ठ से रन्त्र करो। जब तक आराम से सास ले सको वामनासा रन्त्र से श्वास लीचो। पूरक बिना किसी तरह का शब्द किये शान्तिपूर्णक करो। इसके बाद धीरे धीरे साँस वामनासा रन्त्र से ही निकाल दो। पूरक और रेंचक करते समय मन में अपने इष्टमन्त्र का जप करने रहो। इस तरह १० बार करो। १० आवृत्तियों का एक अभ्यास होता है।

इसी तरह वाम नासा रन्त्र बन्द करके दक्षिण नासा रन्त्र से पहले की तरह धीरे धीरे पूरक करना चाहिए और फिर उसी नासा रन्त्र से रेंचक कर देना चाहिए। पहले की तरह १० आवृत्तियों का अभ्यास करना चाहिए।

एक सप्ताह ऊपर बतलायी एक आवृत्ति का अभ्यास करने के बाद दूसरे सप्ताह दो आवृत्तियाँ और तीसरे सप्ताह उदा कर तीन आवृत्तियों का अभ्यास करना चाहिए। एक आवृत्ति के बाद दो मिनट का आराम करके फिर दूसरी आवृत्ति करना चाहिए। एक आवृत्ति के बाद दो तीन बार भर पेट साँस लेने से अगली आवृत्ति करने के लिए शरीर में ताजगी आ जाती है। इस तरह के अभ्यास में कुम्भक नहीं करना होता।

अभ्यास २

आसन लगा कर बैठ जाओ। दाहिने हाथ के अंगूठे में दाहिना नासा रन्ध्र बंद करो और तब वामनासा रन्ध्र से धीरे धीरे साँस भरों। साँस भर चुकने के बाद कनिष्ठिका और अनामिका उँगलियों से वामनासा रन्ध्र बंद करके दक्षिण नासा रन्ध्र से धीरे धीरे साँस निकाल दो।

इसके बाद धीरे धीरे दक्षिण नासा रन्ध्र से साँस भर कर वामनासा रन्ध्र से ऊपर कहीं रीति से साँस धीरे धीरे निकाल दो। इस प्राणायाम में कुम्भक करने की आवश्यकता नहीं। इस तरह बारह बार प्राणायाम करो। १२ प्राणायाम की एक आवृत्ति होती है।

गहरी साँस लेनेवाला व्यायाम

प्रत्येक गहरी साँस लेने में अधिक से अधिक मात्रा में नाक द्वारा वायु से पेट भरा जाना है और नाक ही से पूरी साँस बिल्कुल निकाल दी जाती है।

धीरे धीरे जितनी साँसें ले सको उतनी लो और धीरे धीरे जितनी अधिक साँस निकाल सको निकाल दा। साँसें लेते समय निम्नलिखित नियमों का पालन करा।

१—सीने खड़े हो जाया। हाथ कमर पर रहे और कुहनी बाहर की तरफ निकली रहे। आराम से शरीर को ढोला करके रखे हो।

२—छाती को सीधे ऊपर की तरफ ऊँचा करो। कमर का हड्डी को हाथों से दबा कर दबाए रखो। ऐसा करने से सारी जगह में हवा अपने आप भरेगी।

३—नासाग्रन्थों को फैलाए रखो। नाक से पिचकारी की तरह साँस मत छोड़ो। नाक को केवल हवा के आने जाने का मार्ग रखो। साँस को लेने और निकालते समय किसी तरह का शब्द न हो। इसका ध्यान रखो कि विशुद्ध पूरक वही है, जिसमें नितकुल शब्द नहीं होता।

४—बुड का उपरी भाग नितकुल फैला रखो।

५—छाती के उपरी हिस्से को मुकाओ मत। पेडू को ढोला करके रखो।

६—सिर को पीछे की तरफ बहुत मत मुकाओ, पेडू को अन्दर मत ग्राँचा। कंधों को पीछे न मुकाकर, सीधे रखा। कंधे सीधे आगे ऊँचे रखो।

साँस निकालते समय निम्न नियमों का पालन करा।

१—साँस निकालते समय पसलियाँ और धड़ का सारा ऊपरी हिस्सा धीरे धीरे साँस निकालने के साथ साथ सिकुड़ता जाय ।

२—नीचे वाली पसलियाँ और पेड़ू ऊपर खिंचते आँवें ।

३—शरीर को आगे बहुत मत झुकने दो । छाती को भी मत झुकने दो । धड़, गर्दन और सिर एक सीध में रखो । साँस मुँह से कभी न निकालो । ज़िन्ना किसी तरह का शब्द न बोलो । बहुत धीरे धीरे साँस नाक से निकाल दो ।

४—साँस लेने वाली मांसपेशियों को ज़रा सा ढीला करते ही साँस अपने आप बाहर निकलने लगती है । छाती अपने घोंक में खूब बैठने लगती है और साँस को नाक से बाहर निकाल देती है ।

५—आरम्भ में साँस लेने के बाद साँस को रोकने का प्रयत्न मत करो । साँस ले चुकने के बाद ही साँस निकालना शुरू कर दो । जब तुम्हारा अभ्यास बंधेष्ट बढ जाय, तब धीरे धीरे यथा-शक्ति ५ सेकेंड से १ मिनट तक कुम्भक करने का अभ्यास करा ।

६—तीन गहरे पूरकों की आवृत्ति करने के बाद थोड़ा आराम करा । आराम करने का अर्थ है, दो चार मामूली साँसें लेने से । उसके बाद दूसरी आवृत्ति आरम्भ करो ।

आराम करते समय कमर पर हाथ रखे हुए शरीर को ढीला करके गड रहो । अभ्यासकर्ता अपनी शक्ति के अनुसार

वाह्य कुम्भक

तीन बार 'ओम्' का उच्चारण करते हुए वाम-नासारन्ध्र से श्वास गीरो और छ बार 'आम्' का उच्चारण करने हुए दक्षिण नासारन्ध्र से श्वास को बाहर फेंक दो। बारह बार 'आम्' का उच्चारण करते हुए श्वास बाहर निकाल दो। तब पुन दक्षिण नासारन्ध्र से श्वास गींचो, और वाम से बाहर फेंक दो, और ऐसे ही तरह बारह बार दो। श्वास लेने, छोड़ने तथा स्थिर रखने में पूर्ववत् 'आम्' का उच्चारण करो। इस क्रिया को मुनह सान्नि छ' छ' बार करो। धीरे धीरे श्वासों को सरया तथा कुम्भक का समय बढ़ाया। क्रिया करते समय श्वास या परि-क्षण न मालूम होना चाहिये।

सुखसाध्य प्राणायाम

अपने इष्ट देवता का चित्र सामने रखकर अपने श्वासागार में पद्मासन या सिद्धासन लगाकर बैठ जाओ। दाहिने अंगुष्ठ से दक्षिण नासारन्ध्र को बन्धाओ और वामनासारन्ध्र से धीरे धीरे श्वास लीजो। तब दाहिने हाथ की छोटी और मध्य अंगुलियों

फेंक दो। ये द्योतक क्रियाएँ एक प्राणायाम को पूरा करती हैं। बीस प्रातः काल तथा बीस संध्या को करा। बार धीरे मन्त्रा बढ़ाओ। अपने मन में यह ध्यान रखो कि समस्त द्योतक सम्पत्तियाँ अर्थात् दया, प्रेम, क्षमा, शान्ति, आनन्द आदि श्वास के साथ शरीर में प्रवेश कर रही हैं तथा समस्त व्यापारी सम्पत्तियाँ अर्थात् क्रोध, मोह, लोभ आदि श्वास के साथ बाहर जा रही हैं। प्रक, कुम्भक तथा रेचक करते समय 'ओम्' या गायत्री का उच्चारण करो। स्थिर परिश्रम करने वाले साधक, एक आसन में अम्सी के हिसाब से प्रतिदिन चार आसन में तीन सौ बीस कुम्भक कर सकते हैं।

यह प्राणायाम क्षय रोगों को दूर करता है, नाडियों को शुद्ध करता है, मन को एकाग्र बनाता है, पाचनशक्ति बढ़ाता है, भूख बढ़ती है, ब्रह्मचर्य रक्षा में सहायक होता है तथा मूलाधारचक्र में सुषुप्त कुण्डलिनी को जगाता है। नाडीशुद्धि उत्पन्न होती है, तथा मनुष्य भूमि से ऊपर भी उठ सकता है।

कुण्डलिनी को जागृत करने वाला प्राणायाम

जब तुम नीचे वालो क्रिया करने लगे, तब तुम मूलाधार चक्र पर अपना ध्यान रखा। यह चक्र रीढ़ की हड्डी के पेटे में त्रिगुणाकार है तथा कुण्डलिनी का मूलस्थान है। दाहिने अंगुष्ठ से दक्षिण नासारन्ध्र का उद्वेग करा। बीर बीरे तीन बार ओम् कहते हुए चार नासारन्ध्र से श्वास गींचो। ध्यान करो कि ऊपर जातु

बाह्य कुम्भक

तीन बार 'आम' का उच्चारण करते हुए वाम-नासारन्त्र से श्वास रोकें और छ बार 'जाम' का उच्चारण करते हुए दक्षिण नासा रन्ध्र से श्वास को बाहर फेंक दें। बारह बार 'आम' का उच्चारण करते हुए श्वास बाहर रोकें रहें। तब पुन दक्षिण नासा रन्ध्र से श्वास रोकें, और जाम से बाहर फेंक दें, और पहले की तरह बाहर रोकें रहें। श्वास लेने, छोड़ने तथा रोकने में पूर्ववत् 'आम' का उच्चारण करो। इस क्रिया को मुनई साँक छ बार करो। धीरे धीरे श्वासों की संख्या तथा कुम्भक का समय बढ़ाया। क्रिया करते समय बकाहट या परिश्रम न मालूम होना चाहिए।

सुखसाध्य प्राणायाम

अपने श्वासे श्वासा का चित्र सामने रखकर अपने ध्यानागार में पद्मासन या सिद्धासन लगाकर बैठ जाओ। दाहिने अंगुष्ठ से दक्षिण नासारन्ध्र को बन्द करो और वामनासारन्ध्र से श्वास रोकें। तब दाहिने हाथ की छोटी ओर गाँठ अंगुलियों से वामनासारन्ध्र बन्द कर दें। जब तक मुँह से श्वास निकल सके ही रोकें। तब अंगुठा हटा कर दक्षिण नासारन्ध्र से श्वास को बाहर फेंको। इस तरह ध्यानी क्रिया समाप्त हुई। अब दक्षिण नासारन्ध्र से श्वास रोकें। पूर्ववत् रोक कर ध्यानी स

फेंक दो। ये छहों क्रियायें एक प्राणायाम को पूरा करती हैं। बीस प्रातः काल तथा बीस संध्या का करा। बार बार मग्या उदाओ। अपने समक्ष यह ध्यान रखो कि समस्त दवी सम्पत्तियाँ अर्थात् दया, प्रेम, क्षमा, शान्ति, आनन्द आदि श्वास के साथ शरीर में प्रवेश कर रही हैं तथा समस्त आसुरी सम्पत्तियाँ अर्थात् काम, क्रोध, लोभ आदि श्वास के साथ बाहर जा रही हैं। पुरुष, कुम्भक तथा रेचक करते समय 'ओम्' या गायत्री का उच्चारण करो। कठिन परिश्रम करने वाले साधक, एक आसन में अस्सी के हिसाब से प्रतिदिन चार आसन में तीन सा बीस कुम्भक कर सकते हैं।

यह प्राणायाम चय रोगों को दूर करता है, नाडियों का शुद्ध करता है, मन को एकाग्र बनाता है, पाचनशक्ति बढ़ाता है, भूख बढ़ती है, तृप्त्यर्चय रक्षा में सहायक होता है तथा मूलाधारचक्र में सुषुप्त कुण्डलिनी को जगाता है। नाडीशुद्ध तत्क्षण होता है, तथा मनुष्य भूमि से ऊपर भी उठ सकता है।

कुण्डलिनी को जागृत करने वाला प्राणायाम

जब तुम नीचे वाला क्रिया करने लगे, तब तुम मूलाधार चक्र पर अपना ध्यान रखा। यह चक्र रीढ़ की हड्डी के पेटे में त्रिगुणाकार है तथा कुण्डालिनी का मूलस्थान है। दाहिने अंगुष्ठ से उल्लिख नामास्त्र का उद करा। बीर बीरे तीन बार ओम् कहने हुए चाम नासारन्त्र से श्वास ग्रांथो। पान करा कि उर्ध्व नासु

बाह्य कुम्भक

तीन बार 'वाम' का उच्चारण करते हुए वाम-नासारन्त्र से श्वास सींचो और छ बार 'वाम' का उच्चारण करते हुए दक्षिण नासा रन्ध्र से श्वास को बाहर फेंक दो। बारह बार 'वाम' का उच्चारण करते हुए श्वास बाहर निकालो। तब पुन दक्षिण नासा रन्ध्र से श्वास खींचो, और श्वास से बाहर फेंक दो, और पहले की तरह बाहर निकालो। श्वास लेंने, छाड़ने तथा रिर रखने में पूर्ववत् 'वाम' का उच्चारण करो। इस क्रिया को मुनई सौ बार छ बार करो। बीस बीस श्वासों की संख्या तथा कुम्भक का समय बढ़ाओ। क्रिया करते समय बकाहट या परिश्रम न मालूम होना चाहिए।

सुखसाध्य प्राणायाम

अपने दृष्ट देवता का चित्र सामने रखकर अपने ध्यानागार में पद्मासन या सिद्धासन लगाकर बैठ जाओ। दाहिने अंगुठे से दक्षिण नासारन्ध्र के दबाओ और वामनासारन्ध्र से गीने धीरे श्वास खींचो। तब दाहिने हाथ की छोटी और गान अंगुलि से वामनासारन्ध्र बन्द कर दो। जब तक मुख से श्वास निकल सके हो शक। तब अंगुठा हटा कर दक्षिण नासारन्ध्र से श्वास को बाहर फेंको। इस तरह आधी क्रिया समाप्त हुई। अब दक्षिण नासारन्ध्र से श्वास खींचो। पूर्ववत् रोक कर बाँधें त

फेंक दो। ये छहो क्रियायें एक प्राणायाम को पूरा करती हैं। बीस प्रातःकाल तथा बीस रातों को करा। बार बार मग्या उदायो। अपने मनच यह ध्यान रखो कि समस्त देवी सम्पत्तियाँ अर्थात् दया, प्रेम, क्षमा, शान्ति, आनन्द आदि श्वास के साथ शरीर में प्रवेश कर रही हैं तथा समस्त आसुरी सम्पत्तियाँ अर्थात् काम, क्रोध, लोभ आदि श्वास के साथ बाहर जा रही हैं। पुरुष, कुम्भक तथा रेचक करते समय 'ओम्' या गायत्री का उच्चारण करो। स्थिति परिश्रम करने वाले साधक, एक आसन में अस्मी के हिसाब से प्रतिदिन चार आसन में तीन से बीस कुम्भक कर सकते हैं।

यह प्राणायाम जय रोगों को दूर करता है, नाडियों को शुद्ध करता है, मन को एकाग्र बनाता है, पाचनशक्ति बढ़ाना है, भूय बढ़ती है, प्रज्ञाचर्य रक्षा में सहायक होता है तथा मूलाधारचक्र में सुषुप्त कुण्डलिनी को जगाता है। नाडीशुद्ध तत्क्षण होती है, तथा मनुष्य भूमि से ऊपर भी उठ सकता है।

कुण्डलिनी को जागृत करने वाला प्राणायाम

जब तुम नीचे गालो क्रिया करने लगे, तब तुम मूलाधार चक्र पर अपना ध्यान रखा। यह चक्र रीढ़ की हड्डी के पेटे में त्रिप्रगाकार है तथा कुण्डलिनी का मूलस्थान है। दाहिने अंगुष्ठ से दक्षिण नामास्त्र का उद कर। बार धीरे तीन बार ओम् कहने हुए चाम नामास्त्र से श्वास गींचो। ध्यान करो कि उर्ध्व नाड्य

से प्राण खींच रहे हों। तब दाहिने हाथ की अनामिका और कनिष्ठिका अंगुलियों से नाम नासारन्त्र ग्रन्थ करो। बारह बार ओम् कहते हुए श्वास स्थिर रखा। त्रिपटन कमलपत्र मूलाधार चक्र में श्वास को रीढ़ से पहुँचाओ। ध्यान करो कि श्वासधारा चर चूती है तथा कुण्डलिनी को जागृत करता है। छ बार ओम् कहते हुए वक्षिण नासारन्त्र से धीरे धीरे वायु को निकालो। इसी प्रकार उन्हा निधियो का प्रयोग तथा ध्यान करते हुए वक्षिण नासारन्त्र से प्राणायाम को मोहराओ। इस प्राणायाम में कुण्डलिनी बहुत शीघ्र जागृत होती है। इस क्रिया को तीन बार सरे और तीन बार शाम को करो। अपनी शक्ति और कार्यकुशलता के अनुसार मर्यादा और समय को धीरे धीरे बढ़ाओ। इस प्राणायाम में मूलाधार चक्र पर एकप्रकार ध्यान रखना बहुत आवश्यक है। यदि एकप्रकार अत्यधिक है और प्राणायाम निर्य किया जाता है तो कुण्डलिनी बहुत शीघ्र जागृत होगी।

ध्यानावस्था में प्राणायाम

यदि तुम एकप्रकार और ध्यान का अभ्यास करोगे तो प्राणायाम आप से आप आ जायगा। श्वास धीरे धीरे कम होता जाता है। हम सब इस प्राणायाम का रोज अनजाने करने लगते हैं। जब तुम कोई सनसनीदार कहानी की पुस्तक पढ़ते हो अथवा गणित का कोई सवाल करते हो तब तुम्हारा मन प्रिल्लुल उसीमें लीन हो जाता है। यदि तुम उस समय श्वास

पर ध्यान दोगे तो तुम देखोगे कि तुम्हारा श्वास बहुत बीमा चल रहा है। जब तुम कोई दुःखपूर्ण नाटक या सिनेमा देखते हो, जब तुम कोई दुःखमयी या सुखमयी वार्ता सुनते हो, शोकान्धु या आनन्दाशु बहाते हो या अट्टहास करते हो तब श्वास धीरे धीरे कम होने लगता है। प्राणायाम आप से आप आ जाता है। शीर्षासन करने वाले योगियों को प्राणायाम आप से आप आ जाता है। इन उदाहरणों से यह स्पष्ट प्रमाणित होता है कि, जब मन किसी बात पर एकाग्र रहता है, तब श्वास धीमी चलकर, बढ़ हो जाती है। प्राणायाम आप से आप होने लगता है। मन और प्राण का सम्बन्ध अति गाढ़ है। प्राण मन का बाह्य आवरणरूप है। यदि तुम उस समय अपने श्वास पर ध्यान दो तो देखोगे कि वह अपनी अवस्था पर आ गया है। प्राणायाम उन लोगों को बहुत शीघ्र आता है जो कि सदा जप ध्यान, नमस्कार या आत्मविचार में मग्न रहते हैं।

प्राण, मन और वीर्य का एक सम्बन्ध है। यदि तुम मन को रोक सकते हो तो प्राण और वीर्य आप से आप रुक जायेंगे। यदि तुम प्राण को रोक सकते हो तो मन और वीर्य आप से आप रुक जायेंगे। यदि तुम १ वर्ष तक वीर्य का एक बिन्दु भी पतन न करते हुए अग्रगण्य ब्रह्मचारी रह सकने हो तो मन और प्राण आप से आप रुक जायेंगे। जिस प्रकार वायु और अग्नि ने सम्बन्ध है उसी प्रकार प्राण और मन से। वायु अग्नि को बधित करता है। प्राण मन को बढ़ाता है। यदि वायु

से प्राण रोक रहे हो। तब दाहिने हाथ की अनामिका और कनिष्ठिका अंगुलियों से चाम नासारन्त्र उन्ट करो। बारह बार आम् कहते हुए श्वास स्थिर रखा। त्रिपटन कमलपत्र मृत्वाधार चक्र में श्वास को रीढ़ से पहुँचाओ। ध्यान करो कि श्वासधारा चक्र छूती है तथा कुण्डलिनी को जागृत करती है। छ बार आम् कहते हुए दक्षिण नासारन्त्र से धीरे धीरे वायु को निकालो। इसी प्रकार उन्हीं निधियों का प्रयोग तथा ध्यान करते हुए दक्षिण नासारन्त्र से प्राणायाम को दोहराओ। इस प्राणायाम से कुण्डलिनी बहुत शीघ्र जागृत होती है। इस क्रिया को तीन बार सरे और तीन बार शाम को करो। अपनी शक्ति और कार्यकुशलता के अनुसार सरया और समय को धीरे धीरे बढ़ाओ। इस प्राणायाम में मृत्वाधार चक्र पर एकाम ध्यान रखना बहुत आवश्यक है। यदि एकाग्रता अत्यधिक है और प्राणायाम नित्य किया जाता है तो कुण्डलिनी बहुत शीघ्र जागृत होगी।

ध्यानावस्था में प्राणायाम

यदि तुम एकाग्रता और ध्यान का अभ्यास कराओ तो प्राणायाम आप में आप आ जायगा। श्वास धीरे धीरे कम होता जाता है। हम सब इस प्राणायाम को रोज अनजाने करने लगते हैं। जब तुम कोई सनसनीदार कहानी की पुस्तक पढ़ते हो अथवा गणित का कोई सवाल करते हो तब तुम्हारा मन विलकुल उसीमें लीन हो जाता है। यदि तुम उस समय श्वास

पर ध्यान दोगे तो तुम देखोगे कि तुम्हारा श्वास बहुत धीमा चल रहा है। जब तुम कोई दुःखपूर्ण नाटक या सिनेमा देखते हो, जब तुम कोई दुःखमयी या सुखमयी वार्ता सुनते हो, शोकाधु या आनन्दानु बहाते हो या अट्टहास करते हो तब श्वास धीरे धीरे कम होने लगता है। प्राणायाम आप से आप आ जाता है। शीर्षासन करने वाले योगियों को प्राणायाम आप से आप आ जाता है। इन उदाहरणों से यह स्पष्ट प्रमाणित होता है कि, जब मन किसी बात पर एकाग्र रहता है, तब श्वास धीमी चलकर, बन्द हो जाती है। प्राणायाम आप से आप होने लगता है। मन और प्राण का सम्बन्ध अति गह्र है। प्राण मन का बाह्य आवरणरूप है। यदि तुम उस समय अपने श्वास पर ध्यान दोगे तो देखोगे कि वह अपनी अवस्था पर आ गया है। प्राणायाम उन लोगों को बहुत शीघ्र आता है जो कि सदा जप, ध्यान, नमस्कार या आत्मविचार में मग्न रहते हैं।

प्राण, मन और वीर्य का एक सम्बन्ध है। यदि तुम मन को रोक सकते हो तो प्राण और वीर्य आप से आप रुक जायेंगे। यदि तुम प्राण को रोक सकते हो तो मन और वीर्य आप से आप रुक जायेंगे। यदि तुम १ वर्ष तक वीर्य का एक बिन्दु भी पतन न करते हुए अग्रगण्य ब्रह्मचारी रह सकने हो तो मन और प्राण आप से आप रुक जायेंगे। जिस प्रकार वायु और अग्नि में सम्बन्ध है उसी प्रकार प्राण और मन से। वायु अग्नि को चक्षित करता है। प्राण मन को बढ़ाता है। यदि वायु

न हो तो अग्नि या प्रकाश स्थिर हो जाता है। हठयोगी तन्त्र में प्राणसंयम द्वारा प्राप्त करता है और रानयोगी तन्त्र का मन-संयम से प्राप्त करता है।

इस प्राणायाम में तुम्हें नासारन्ध्रे पड़ करन का आवश्यकता नहीं है। आसन लगा कर कर्न आस चढ़ कर ला। शरीर को झूल जाओ और ध्यान में मग्न हो जाओ। यदि तुम इस गूमते हुए करना चाहते हो तो कल रायु का ध्यान ले जाकर बाहर निकाल दो।

चलते समय का प्राणायाम

सर को ऊपर उर, रन्ध्रों का पाछे कर और छाती को फेंका कर चला। ननों नासारन्ध्रो ॥ तीन बार (प्रत्येक पड़ के लिये एक बार) 'ओम्' कहने हुए श्वास खींचो। नारह बार 'ओम्' कहते तक श्वास का रोके रहो। छ बार 'ओम्' कहने हुए हवा का धीरे से बाहर निकाल दो। नारह बार 'ओम्' कहते हुए एक प्राणायाम के पाड़ विश्राम ला। यदि पद पद पर 'ओम्' नहीं कह सकते तो बिना पड़ ध्यान क 'ओम्' करो।

चलते चलते कपालभाति भी किया जा सकता है। जो अत्यन्त कार्य-निमग्न रहते हैं, वे प्रातः और सायंकाल के पर्यन्त के समय उपर्युक्त प्राणायाम कर सकते हैं। यह एक ढोले से दो पक्षिया को मारने की तरह है। गुल मेढान में चलते हुए तथा शीतल वायु के रहते समय यदि इस प्राणायाम का करोगे तो तुम्हें बहुत आनन्द प्राप्त होगा। तुम्हारी भृति और बल बहुत शीघ्र बढ़

जावेंगे। इस प्राणायाम का लाभ परिश्रम ध्यान, विचार और कार्य रूप में परिणत करने योग्य है। जो 'ओम्' कहते हुए तेजी से चलने हैं वे बिना परिश्रम के प्राणायाम व्याप स व्याप कर लेते हैं। हृषीकेश के श्रीगणेशकरजी इसे प्रतिदिन करते हैं।

श्वासन प्राणायाम

आराम से कमरल के ऊपर लेट जाओ। हाथों की दोनों तरफ और पैरों की सीधा रखो। घुटन पास पास रहने चाहिए। पाँचे पैर के अँगुलें दूर दूर हो। पसलियों और नसों का ढीला कर दो। जो बहुत कमजोर हैं वे इसी अवस्था में—जमीन या बिछौने पर—पड़े हुए प्राणायाम करें। दोनों नाभारन्त्रों में बिना शब्द के धीरे से श्वास को गींचो। जब तक आराम के साथ साँस को रोक सक्ने हो रोको। तब दोनों नाभारन्त्रों से श्वास को बाहर निकाल दो। इस क्रिया को १० बार सरेरे और १० बार शाम को दोहराओ। अपने मन में 'ओम्' कहते जाओ। यदि तुम चाहो तो 'सुखसाध्य प्राणायाम' भी इसी विधि से कर सकते हो। श्वासन, प्राणायाम, ध्यान और विश्राम मिलकर एक क्रिया का पूरा करते हैं। यह शरीर के माय मन की भी शान्ति, सुख और आनन्द पहुँचाता है। यह वृद्ध पुष्पो के लिये बहुत उपयोगी है।

ताल्युक्त प्राणायाम

स्त्री पुरुषों का श्वास लेना बहुत अनियमित है। साँस बाहर

“ ”

फेरते समय १६ मात्रा प्राण बाहर जाता है और अन्दर गीचते समय १० मात्रा गींचा जाता है। इस प्रकार चार मात्रा की कमी रहती है। पर यदि तुम १६ अक्षर खींचो तो तुम तालयुक्त प्राणायाम कर सकते हो। तब कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होगी। तालमय प्राणायाम करने से तुम्हें वास्तविक आनन्द प्राप्त होगा। तुम श्वास प्रश्वास सम्बन्धी केन्द्र पर अधिकार प्राप्त कर सकते हो और उसके सहारे अन्य स्नायुओं को भी रोक सकते हो। इसका और नसों में पारस्परिक सम्बन्ध है। जिसके स्नायु शान्त हैं उसका मन भी शान्त रह सकता है।

यदि श्वास गीचने और छोड़ने की मात्रा बराबर हों तो तुम तालयुक्त प्राणायाम करोगे। यदि तुम ६ बार 'ओम्' कहते हुए साँस खींचते हो तो ६ बार 'ओम्' कहते हुए साँस को छोड़ भी दो। यह एक नियमबद्ध प्राणायाम है। इसके अभ्यास से सारा शरीर तालपूर्ण हो जाता है। शरीर, मन और इन्द्रियाँ एक तान में आने से श्रमित नसों को आराम पहुँचावेगी। इससे तुम्हें पूर्ण शान्ति और आनन्द प्राप्त होगा। उत्थित अभिलाषा शान्त हो जायेगी और आनन्द मिलेगा।

तालयुक्त प्राणायाम एक और प्रकार का होता है। चार बार 'ओम्' कहते हुए दोनों नासारन्ध्रों से श्वास गींचा। आठ बार 'ओम्' कहते हुए साँस को रोकें। (आभ्यन्तरिक कुम्भक) चार बार 'ओम्' कहते हुए साँस बाहर निकाल दो और आठ बार 'ओम्' कहते हुए साँस को बाहर रोकें। (बाह्य कुम्भक)

अपनी शक्ति और सामर्थ्य के अनुसार उपर बतनायी हुई क्रिया को कई बार करो। तुम ग्राम गीचने और छाड़ने के समय को आठ ओम' से १२ 'ओम' तक बढ़ा सकने हो। पर तब तक बढ़ाने का प्रयत्न मत करो जब तक कि तुम यह न जान लो कि तुम में इसकी शक्ति है या नहीं। तुम्हें इससे करने में आनन्द और सुख प्राप्त होता आवश्यक है। तुम्हें मष्ट का अनुभव न होना चाहिए। ताल पर विशेष ध्यान दो। ताल ग्रास की सरयाओं की अपेक्षा अधिक महत्व रखता है। तुम्हें सारा शरीर तालमय भालूम होना चाहिए। अभ्यास से तुम कुशल हो जाओगे। शान्ति और नदता की आवश्यकता है।

सूर्य-वेध

पद्मासन या लिङ्गासन पर बैठ जाओ। आँखें बंद कर लो। वामनासारन्ध्र को दाहिने अंगुठे और अंगुलियों से बंद रखो। दक्षिण नासारन्ध्र से पिना कण्ठ के जब तक हो सके साँस रोको तब दाहिने अंगुठे से दक्षिण नासारन्ध्र को बंद कर दो और छोटी की छाती से मिलाते हुए साँस (जालन्धर बन्ध) को तब तक रोको जब तक कि पसीना नाभ के किनारे तथा गालों से न निकलने लगे। इस केटि तक आरम्भ में पहुँचना बहुत कठिन है। तुम्हें कुम्भक के समय को धीरे धीरे बढ़ाना होगा। यह सूर्य वेध कुम्भक को अन्तिम सीमा है। दक्षिण नासारन्ध्र को अंगुठ से बंद कर, वामनासारन्ध्र में बिना शब्द, श्वास

को बाहर निकालो। साँस लेने, राकते और निकालते समय 'शब्द' के साथ 'ग्रोम' का उच्चारण करो। शरीर की हड्डि साँस को ऊपर की तरफ जोर देते हुए खोपड़ी को झुट्ट करके श्वास को बाहर फेंके।

इस प्राणायाम को बार बार करना चाहिए क्योंकि यह मन को झुट्ट करता और वायु प्रकोप उत्पन्न आँसु के कीटाणुओं और रोगों को दूर करता है। यह वायु से उत्पन्न चार प्रकार के रोगों को दूर करता और गठिया और वात रोग को अच्छा कर देता है। इसके अभ्यास से Neuralgia नामक रोग और इसके अन्य सजातीय रोग अच्छे हो जाते हैं। उपरान्त प्राणायाम के अभ्यास से अनेक रोगों के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं, मृत्यु और अपनति की गति रुक जाती है और कुण्डलिनी शक्ति के जगने से जठराग्नि प्रदीप्त होता है।

उज्जायी

पद्मासन या सिद्धासन लगा कर बैठ जाओ। मुँह बंद कर लो। दोनों नासारन्ध्रों से शान्तिपूर्वक धीरे धीरे साँस लेकर गले से हृदय तक वायु से पूरित करो।

जितनी देर तक सुगमतापूर्वक राक सको साँस को रोके रहो। फिर दहिने अग्रगुंठ से दहिना नासारन्ध्र बंद कर के बाएँ नासारन्ध्र से साँस धीरे धीरे निकाल दो। साँस ग्रीचते समय धीरे खूब फुलाओ। श्वासनलिनी के कुछ बंद रहने से साँस लेने के समय एक विचित्र प्रकार का शब्द होता है। यह शब्द जोकि

प्रक करते समय होता है, एकसा ओर मन्द होना चाहिए। यह बराबर होता रहना चाहिए। कुम्भक का अभ्यास चलते फिरते या खड़े होते समय भी करत रहना चाहिए। वाम नासारन्त्र से रक्त करने की जगह दाया नासारन्त्र गुले रखकर धीरे धीरे करना चाहिए।

ऐसा करने से सिर की गर्मी कम होती है। अभ्यासकर्ता के शरीर और चेहरे पर सुन्दरता आ जाती है। जठराग्नि प्रदीप्त होता है। जलोदर तथा धातुक्षय जनित शरीर के सत्र रोग दूर जाते हैं। गले की खराश दूर होती है, दमा तथा तपैदिक की जाति के शरीर का घुत्ताघुत्ताकर मारने वाले सब रोग, अच्छे होते हैं। हृदय के भय तरह के रोग और वे रोग जो शरीर में ओषजन की पर्याप्त मात्रा न पहुँचने से पैदा होते हैं, अच्छे हो जाते हैं। उज्जायी प्राणायाम के अभ्यास से सब काम सिद्ध होते हैं। उज्जायी प्राणायाम के अभ्यास करने वाले को कफजनित रोग, म्लान्ध सन्ध्या राग, कुपच, पेचिश, तिल्ली का बढ़ना, क्षयी, खाँसी या बुखार आदि नहीं आते। काल और व्यथा पर विजय प्राप्त करने के लिए, उज्जायी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

शोतकरी

जीभ को इस प्रकार मोड़ो कि उसका सिरा ताल से लगा रहे और फिर मुँह से सिसकारी भरते हुए साँस ग्रीचो। यथा

शक्ति साँस वे। रोककर दोनों नासारन्ध्रों से साँस निकाल दो। उपरोक्त रीति से साँस लेते समय दाँती भिची रहनी चाहिए।

इस प्राणायाम को शीतमरी कहते हैं। इसका अभ्यास करने से अभ्यासकर्ता में सुन्दरता बढ़ती है और शरीर में स्फूर्ति आती है। उसके अभ्यास से भृश, प्यास, सुस्ती और तन्द्रा का नाश होता है। अभ्यासकर्ता इन्द्र के समान यत्नवान और योगेन्द्र हो जाता है।

वह बहुत म अलौकिक काम कर सकता है। वह अजेय और स्वतन्त्र हो जाता है। कोई चोट वस पर असर नहीं करेगी। जब तुम्हें प्यास लगे तब इसका अभ्यास करो, शीघ्र ही प्यास दूर हो जायेगी।

शीतली

जीभ को मोड़कर नली की तरह गनाओं ओठ के बाहर थोड़ा निवाला। पीटी सी बजाते हुए यथाशक्ति अधिक से अधिक श्वास गीची। जब तक आराम में रोक सके, साँस रोके। उसके बाद दोनों नासारन्ध्रों से धीरे धीरे, निकाल दो।

इस प्राणायाम को शीतली कहते हैं। इस प्राणायाम का अभ्यास नित्य प्रातःकाल पन्द्रह से तीस बार तक करना चाहिए। इस प्राणायाम का अभ्यास पद्मासन, सिद्धासन, तथा वज्रासन लगाकर या चलते फिरते भी करना चाहिए।

इस प्राणायाम के अभ्यास से रक्त शुद्ध होता है। भूख और

प्यास इसके अभ्यास से शान्त होती है और शरीर शीतल होता है। इसके अभ्यास से गुल्म, सीहा और बहुत से राजरोगों का जोर, वृक्षार, तपैदिक, कुपच, पित्तजनित त्रिकार, कफ से पैदा होने वाले रोग, साँप के काटने और जहर खाने के शोष दूर होते हैं। किसी जंगल में अगर तुम ऐसी जगह पड़ जाओ जहाँ प्यास लगने पर पानी न मिले तो इस प्राणायाम का अभ्यास करने से प्यास तुरन्त शान्त हो जावेगी। इस प्राणायाम के अभ्यास करने वाले पर साँप और बिच्छू का जहर नहीं चढ़ता। शीतली कुम्भक सर्प के साँस लेने की नकल है। इस प्राणायाम का अभ्यास करने वाला कायाकल्प कर सकता है और वायु, जल तथा अन्न का कष्ट सरलतापूर्वक सहन कर सकता है। सब तरह की जलन और ज्वर शीतली कुम्भक के अभ्यासकर्ता को किसी प्रकार का कष्ट नहीं पहुँचा सकते।

भस्त्रिका

भाती या धोंकनी को सम्भृत में भस्त्रिका कहते हैं। भाती की तरह जोर जोर से साँस लेना और निकालना भस्त्रिका प्राणायाम का विशेष लक्षण है। भस्त्रिका के अभ्यासकर्ता को लुहार की भाती की तरह जोर के साथ और जल्दी जल्दी साँस लेना और निकालना पड़ता है।

पद्मासन लगाकर बैठ जाओ। घड़, गर्दन और सिर को एक सीध में रखो। मँह को बंद रखो। लुहार की भाती की

तरह बीस चार जल्दी जल्दी, जोर के साथ साँस ला आर छोड़ा। इस प्राणायाम का अभ्यास करते समय पुकड़ाने की सी आवाज निकलती है। अभ्यासकर्ता को इस प्राणायाम का अभ्यास शीघ्रातिशीघ्र साँस लेने और छोड़ने के साथ आरम्भ करना चाहिए। जब अभ्यास के नियमित बीस रेचकों की आवृत्ति पूरी हो जाय तब अन्तिम रेचक के बाद गहरी में गहरी एक साँस लेना चाहिए। इस गहरी साँस के आराम के साथ अधिक से अधिक जितना रोक जा सके रोकना चाहिए। उसके बाद धीरे धीरे साँस को निकाल देना चाहिए। इस गहरी साँस को निकाल देने के बाद भस्त्रिका की एक आवृत्ति पूरी होती है। थोड़ी सी मामूली साँसें लेते हुए भस्त्रिका की एक आवृत्ति करने के बाद थोड़ा आराम कर लो। ऐसा करने से तुम्हें कुछ आराम मिलेगा और दूसरी आवृत्ति के लिए तुम तैयार हो जाओगे। रोज सबेरे भस्त्रिका की तीन आवृत्तियाँ करनी चाहिए। शाम को भी ऐसी ही तीन आवृत्तियों की जा सकती है। कामवाजी आदमियों के लिए नित्य भस्त्रिका की तीन आवृत्तियाँ करना कठिन है अतः कम से कम एक आवृत्ति उन्हें अवश्य करनी चाहिए। इतने से भी उनका शरीर ठीक रहेगा।

भस्त्रिका बलशाली व्यायाम है। कपालभाती और उज्जायी के संयोग का ही नाम भस्त्रिका है। ऐसा समझ लेने से भस्त्रिका की बलवन्तता दूर हो जाता है। भस्त्रिका के अभ्यास करने से पूर्व कपालभाती और उज्जायी का अभ्यास कर लेना चाहिए।

बहुत से लोग जब तक एकते नहीं तब तक भस्त्रिका का अभ्यास करते रहते हैं। भस्त्रिका का अभ्यास करने से पसीना खुल आता है। बहुत अभ्यास करते करते घि-री बँधने लगे तो थोड़ी देर के लिये अभ्यास स्थगित करके साधारण सँस लेकर आराम करना चाहिए। जब चित्त ठिकाने आ जाय तब फिर अभ्यास शुरू करना चाहिए। जाड़े के दिनों में सरेरे और शाम दोनों समय भस्त्रिका का अभ्यास किया जा सकता है। गर्मियों में ठंडक के समय सरेरे ही अभ्यास करना चाहिए।

भस्त्रिका का अभ्यास करने से गले की सूजन, दूर हो जाती है, जठराग्नि प्रदीप्त होता है, कफ का विकार नष्ट होता है, नाक और छाती की बीमारियाँ दूर होती हैं और दमा तथा क्षय आदि रोग अच्छे हो जाते हैं। भूर अचछी लगती है। ब्रह्मा, विष्णु और रुद्र नामक तीनों ग्रन्थियाँ खुल जाती हैं। सुषुम्ना अर्थात् ब्रह्मनाडी के द्वार को बंद रखने वाला कफ रूपी जो मन है वह भस्त्रिका के अभ्यास से नष्ट हो जाता है। भस्त्रिका द्वारा कुरण्डलिनी का ज्ञान हो जाता है। वात, पित्त और कफ के बढ़ने से जो रोग उत्पन्न होते हैं वे सब भस्त्रिका के अभ्यास से दूर हो जाते हैं। इसके अभ्यास से शरीर में गर्मी आती है। जब कभी किसी ठंडी जगह में पहुँच जाओ और कपड़े कम हो तो भस्त्रिका का अभ्यास करो तो शीघ्र शरीर में गर्मी आ जायेगी। भस्त्रिका के अभ्यास से नाडियाँ शीघ्र शुद्ध हो जाती हैं। भस्त्रिका का कुम्भक सर्वश्रेष्ठ

माना गया है। भस्त्रिका के कुम्भक का विशेष रूप से अभ्यास करना चाहिए क्योंकि इसके अभ्यास से मुपुम्नाश्रित उपरोक्त तीनों ग्रन्थियाँ गुल जाती हैं। इसके अभ्यास से कुण्डलिनी शीघ्र जाग जाती है। भस्त्रिका के अभ्यास करने वाले को कभी भी कोई रोग नहीं होता और वह सदा स्वस्थ रहता है।

अभ्यासकर्ता की योग्यता और क्षमता के अनुसार भस्त्रिका के अभ्यास की आवृत्तियाँ निश्चित होती हैं। अभ्यास में अति करना ठीक नहीं। कोई अभ्यासकर्ता आरम्भ में ही ६ से १२ आवृत्ति तक कर उठते हैं।

निम्नलिखित रीति से भस्त्रिका का अभ्यास करना चाहिए। इस नियम के अन्त में थोड़ा परिवर्तन है। बीस बार जल्दी जल्दी रेचक और पूरक करने के उपरान्त दक्षिण नासारन्ध्र से पूरक करके आराम से यथाशक्ति जितनी देर कुम्भक कर सके करो और फिर वाम नासारन्ध्र से धीरे धीरे रेचक कर दो। फिर वाम नासारन्ध्र से पूरक करके यथाशक्ति कुम्भक करने के बाद दक्षिण नासारन्ध्र से रेचक कर दो। इस पूरे अभ्यास में भावार्थ सहित प्रणव का जप करते रहो।

भस्त्रिका के कुछ ऐसे भी प्रकार हैं, जिनमें केवल एक नासारन्ध्र से साँस ली जाती है और अन्य प्रकारों में रेचक और पूरक क्रम से भिन्न भिन्न नासारन्ध्रों से किये जाते हैं।

भ्रामरी

पद्मासन या सिद्धासन लगाकर बैठ जाइये । अब पूरक और रेचक जल्दी जल्दी कीजिए । पूरक और रेचक जल्दी जल्दी करने में शहद की मखरी की तरह भनभनाहट होनी चाहिए ।

इस तरह शीघ्रता से पूरक रेचक तब तक करना चाहिए जब तक कि सारे शरीर से पसीना न चूने लगे । अन्त में दोनों नासारन्ध्रों से एक रुख गहरी साँस लो और आराम से जितनी देर रोक सको उस साँस को रोकें रहो । अन्त में धीरे धीरे दोनों नासारन्ध्रों से साँस को निकाल दो । इस कुम्भक में जो आनन्द अभ्यासकर्त्ता को आता है वह असीम और वर्णनातीत है । अभ्यास के आरम्भ में रक्त संचार बढ़ने से शरीर में गर्मी बढ़ती है । किन्तु पसीना आने से शरीर ठंडा हो जाता है । भ्रामरी कुम्भक का अच्छी तरह अभ्यास हो जाने से अभ्यासकर्त्ता को समाधि लगाने में सफलता मिलती है ।

मूर्छा

यासन लगा कर पूरक करो । साँस यथाशक्ति रोक रहे । ठोड़ी की छाती से लगाकर जालन्धर धन्ध करो । साँस तब तक रोकें रहो जब तक कि बेहोशी न मालूम हो । जब बेहोशी सी आने लगे तब धीरे धीरे रेचक करो । मस्तिष्क को बेहोशी द्वारा आनन्द प्राप्त करने से उपरोक्त कुम्भक को मूर्छा कहते हैं ।

यह कुम्भक केवल व्यक्ति विगेषो के लिए ही लाभदायक है। मन के लिए नहीं।

प्लाविनी

इस प्राणायाम के अभ्यास में चतुराई की आवश्यकता है। इस प्लाविनी कुम्भक का अभ्यास करने वाला जलस्तम्भ कर सकता है और यथेच्छित समय तक जल पर बिना डूबे रह सकता है। इस कुम्भक के एक ऐसे अभ्यासकर्ता को हम जानते हैं जो लगातार १० घंटे तक जल पर लेटे रह सकते हैं। जो लोग प्लाविनी कुम्भक का अभ्यास करते हैं, कुछ दिनों तक लगातार विला अन्न के केवल वायु पीकर रह सकते हैं। अभ्यासकर्ता पानी की तरह वायु को पीकर पेट में पहुँचाता है। वायु भरने से पेट थोड़ा फूल उठता है। जब पेट वायु से भरा रहता है, तब उसे उँगली से बजाने पर तनकार की आवाज निकलती है। नियमपूर्वक अभ्यास करने की आवश्यकता है। यही नहीं बल्कि इस प्राणायाम का अभ्यास ऐसे मनुष्य की देखरेख में करना चाहिए जो इस प्राणायाम में निष्णात हो। अभ्यासकर्ता पेट की हवा को ढकार द्वारा बाहर निकाल सकता है।

केवल कुम्भक

सहित और केवल नाम से कुम्भक के दो भेद हैं। परक और रेचक के संयोग वाले कुम्भक की सझा सहित है। इन दोनों क्रियाओं से सहित जो कुम्भक है, उसका नाम “केवल” है।

सहित कुम्भक का पूर्ण अभ्यास होने से ही केवल कुम्भक का अभ्यास किया जा सकता है। जब अधिक अभ्यास के बाद सहित कुम्भक महीनों और वर्षों और बहुत स्थानों में बिना पूरक और रेचक के स्थान, काल और सरया सहित होकर होने लगती है तभी उस कुम्भक को विशुद्ध केवल कुम्भक अर्थात् प्राणायाम का चतुर्थ प्रकार कहते हैं। इस अन्तिम प्रकार के प्राणायाम के सिद्ध हो जाने पर अभ्यासकर्ता अद्भुत रूप से आकाश में भ्रमण करने लगता है। वशिष्ठ सहिता में लिखा है कि "जब पूरक और रेचक किये बिना ही, अभ्यासकर्ता आराम से साँस रोके रह सके, तभी इस कुम्भक को केवल कहते हैं"। इस प्राणायाम में बिना पूरक या रेचक किये साँस सहसा रुक ली जाती है। इस कुम्भक द्वारा अभ्यासकर्ता अपनी इच्छानुसार देर तक साँस रोके रह सकता है। अब वह राजयोगी हो जाता है। केवल कुम्भक द्वारा कुण्डलिनी का ज्ञान होता है। कुण्डलिनी जागृत हो जाती है और सुषुम्ना की सत्र रुकावटें दूर हो जाती हैं। इस तरह हठयोग के अभ्यास में अभ्यासकर्ता पूर्ण हो जाता है। इस कुम्भक का अभ्यास दिन में तीन बार किया जा सकता है। सन्ना योगी वही हैं जिसे प्राणायाम और केवल कुम्भक का पूर्ण ज्ञान है। इस केवल कुम्भक को जिसने सिद्ध कर लिया वह तीनों लोकों में जो चाहे सो कर सकता है। ऐसी महान आत्मा धन्य हैं। इस कुम्भक के अभ्यास से आयु बढ़ती है और अभ्यासकर्ता को कोई रोग नहीं होता।

प्राण चिकित्सा

जो प्राणायाम का अभ्यास किया करते हैं, अपने प्राण के संचार द्वारा बड़े बड़े रोगों को अच्छा कर सकते हैं। रोगी अंगों में प्राण का सञ्चार करने के उपरान्त कुम्भक के अभ्यास द्वारा प्राण की कमी को पूरा कर सकते हैं। अपने प्राणों से दूसरे का लाभ पहुँचाने का यह मतलब नहीं है कि, तुममें प्राण की कमी हो जायगी। जितना अधिक प्राण तुम दूसरे को दोगे उतनी ही अधिक मात्रा में प्राण के अनन्त भण्डार हिरण्यगर्भ से तुम्हारे शरीर में प्राण का सञ्चार होगा। यह प्रकृति का नियम है, अतः इस काम में षजूसी से काम लेने की आवश्यकता नहीं है। एक गठिया के रोगी के रूख पैरों के हाथ से सहलाओ। सहलाते समय कुम्भक करो और विचार करो कि, प्राण तुम्हारे हाथों से होकर रोगी की टाँगों में जा रहा है। हिरण्यगर्भ अर्थात् प्राण के अनन्त भण्डार से अपना सम्यन्ध विचार द्वारा लगाए रहो और विचार करो कि हिरण्यगर्भ से प्राण की अनन्त धारा तुम्हारे शरीर में आ कर हाथों द्वारा रोगी के शरीर में प्रवेश कर रही है। रोगी को तुरन्त लाभ होगा, और वह खल हो उठेगा। सिर दर्द, उदर पीडा (Colic) तथा अन्य तात्कालिक व्याधियाँ तुम्हारे चुम्बक फेसे हाथों से लगते ही सुहलाते सुहलाते अच्छे हो जायेंगे। प्लोहा (ever) तिल्ली, उदर आदि शरीर के अङ्गों को सुहलाते समय उन रोगाक्रान्त अङ्गविशेषों को सम्बोधन कर के कहते जाओ

कि "हे, रागी अङ्ग में तुम्हें आज्ञा देता हूँ कि तुम रोग से मुक्त हो कर अपने कर्तव्य का ठीक ठीक पालन करो।" वे अङ्ग तुम्हारी आज्ञा का पालन करेंगे—ध्यान रहे कि उन अङ्गों में ज्ञान होता है। दूसरों में प्राण-संचार करते समय प्रणव का उच्चारण करते रहो। कुछ रोगियों पर इसको आज्ञाओं। तुममें कुशलता आ जावेगी। तुम त्रिन्दू काटे को तुरन्त अन्धा कर सकते हो। धीरे धीरे मुहलाते हुए टाँग में नीचे ज़हर उतार दो।

प्राणायाम का नित्य अभ्यास करने से गजब की ध्यान शक्ति, ऋद्धि-शक्ति और सुन्दर, स्वस्थ तथा दृढ़ शरीर प्राप्त हो सकता है। तुम्हें जानभूम कर शरीर के रुग्ण अंग में प्राण का संचार करना होगा। मान लो कि तुम्हारा प्लीहा (spleen) ठीक काम नहीं करता। पद्मासन लगा कर बैठ जाओ। औरों बढ़ कर लो। जितनी देर में तीन बार प्रणव का उच्चारण हो सके धीरे धीरे पूरक करो। तब ६ बार प्रणव के उच्चारण में जितना समय लगे साँस को रोकें रहो, अब प्लीहा पर प्राण का संचार करो। अपना ध्यान वहीं जमाएँ रहो। मन उस स्थान से हटने न पाए। ऐसा विचार करो कि प्राण रुग्ण प्लीहा के रेशे रेशे में भिन्न रहा है और उसका रोग दूर हो रहा है। अस्वस्थ अंगों में प्राण का संचार करते समय ध्यान, त्रिंदास और मन का समय उस अङ्ग का अन्धा करने में महत्वपूर्ण काम करते हैं। अब धीरे धीरे रेचक द्वारा साँस निकाल दो। रेचक करते समय त्रिंदास करो कि प्लीहा का रोग और अशुद्धताएँ बाहर जा

रही हैं। यह भ्रिया पारह्वार सबरे और पारह्वार शाम को करनी चाहिये। थोड़े दिनों में ग्लिहा की सुस्ती दूर हो जायगी। यह बिना दवा दारु का इलाज है। यही सच्ची प्रकृति चिकित्सा है। तात्कालिक या प्राचीन जैसा भी रोग क्यों न हो प्राणायाम करते समय शरीर के किसी भी अङ्ग में तुम प्राण का संचार कर के उस अच्छा कर सकते हो। एक दो पार स्वयं अपनी चिकित्सा करो। तुम्हें अपने आप विश्वास हो जायगा। पास में मरुतन होने पर भी जो भी चीं गोजती है, उसी तरह सर्वदा प्राण, सस्ती और लाभकारी प्राण रूपी औषध वास में रह कर भी इधर उधर मारे मारे घूमना ठीक नहीं। इसका उपयोग समझ कर करो। अभ्यास और ध्यान की उन्नति होने से केवल स्पर्श मात्र से ही तुम बहुत से रोग अच्छे कर सकते हो। और भी उन्चास्थान में पहुँचने से केवल इच्छा शक्ति से ही मनुष्य रोग अच्छा कर सकता है।

दूर से अच्छा करना

दूर से चिकित्सा करने को अनुपस्थित-चिकित्सा भी कहते हैं। आकाश द्वारा अपना प्राण तुम दूर स्थित मित्र के पास भेज सकते हो। उसकी भी मनोवृत्ति आह्वक होनी चाहिये। दूर चिकित्सा के नियमानुसार दूरस्थ रोगी के साथ तुम्हारा मीधा और सदानुभूतिपूर्ण सम्बन्ध रहना चाहिये।

पत्रव्यवहार द्वारा उनके साथ अपना समय निर्धारित कर

लेना चाहिए। उन्हें पत्र द्वारा सूचना दे देनी चाहिए कि “अमुक समय पर तैयार रहना। उस समय अपनी मनोवृत्ति ग्राहक रखना। एक आराम कुर्सी पर लेटे रहना। आँखें बंद रखना उस समय हम प्राण भेजेंगे।” निर्धारित समय पर रोगी को सम्बोधित करके कहो “म प्राण भेज रहा हूँ।” प्राण भेजने के समय कुम्भक करो। उस समय तालपूर्ण साँस लो। मन में ऐसा विचार करो कि रेंचक करते समय प्राण निर्धारित रोगी के पास जा रहा है। दूरी लाभ कर प्राण रोगी के शरीर में प्रक्षुब्ध हो रहा है। बेतार अर्थात् रडियो की लहर की तरह विश्रुत गति से आकाश में होकर प्राण यात्रा करता है। चिक्किस्क के विचार से रेंगे हुए प्राण का बाह्य रूप नुकीला होता है। प्राण भेजने के बाद कुम्भक करके फिर तुम शरीर में प्राण का संचार कर सकते हो। इस तरह करने के लिए लगे, स्थिर और समय-पूर्ण अभ्यास की आवश्यकता होती है।

शिथिलीकरण

शरीर की मासपेशियों को ढीला करने का अभ्यास करने से शरीर और मस्तिष्क दोनों को विश्राम मिलेगा। मास पेशियों का तनाव कम हो जायगा। जो लोग शिथिलीकरण विज्ञान को जानते हैं, उनकी शक्ति कभी क्षय नहीं होती। वे बीचविचाय अन्ध्रा कर सकते हैं। कुछ गहरी साँसें लेकर शवासन में चित्त लेट जाओ। सिर से पैर तक की सारी मास पेशियों को ढीला

कर दो। एक तरफ करवट कर के लेट जाओ और जितना उस तरफ के अङ्गों को ढीला कर सको ढीला कर दो। मास-पेशियों पर तिलिखत जोर मत दो। इसी तरह दूसरी तरफ करवट लेकर उधर के अङ्गों को ढीला करो। सोते में अनजाने सभी ऐसा करते हैं। शरीर के विशेष अङ्गों का विशेष मासपेशियों के भिन्न भिन्न अभ्यास हैं। सिर, कंधे, बांह, पाजु, कलाई, उल्लसियों, जांघें, टांगे, टखने, पैर के अंगूठे, कुहनियाँ और घुटने आदि सभी ढीले किये जा सकते हैं। योगी लोग इस शिथिलीकरण विद्या को अच्छी तरह जानते हैं। इन भिन्न भिन्न अङ्गों को ढीला करने वाले अभ्यासों को करते समय मन को शान्त और दृढ़ रखना चाहिये।

मन को शिथिल करना

क्रोध और चिन्ता के भावों को नष्ट करने से मानसिक शान्ति प्राप्त की जा सकती है। चिन्ता और क्रोध के मूल में भय का स्थिति है। चिन्ता और क्रोध से कुछ लाभ तो होता नहीं, किन्तु इन दोनों निम्न श्रेणी के भावों में आनन्द व्यर्थ ही बहुत सी शक्ति का क्षय हो जाता है। जो आदमी चिन्तित रहता है और उस पर कहाँ वह चिड़चिड़ा हुआ तो वह उसकी निर्मलता का लक्षण है। अतः मनुष्य को निरुपपन्न विचारशील होना चाहिये। अनावश्यक चिन्ताओं से अलग रहना चाहिये। मासपेशियों के शिथिल करने का प्रभाव मन पर पड़ता है।

शरीर शिथिल होने से मन को शान्ति मिलती है। मन शान्त होने से शरीर को विश्राम मिलता है। मन और शरीर का घनिष्ठ सम्बन्ध है। शरीर मन ही की सृष्टि है, जो मन अपने सुख के लिए उपन्न करता है।

शरीर को ढीला करके आराम के साथ एक आसन पर १५ मिनिट तक बैठो। अपनी आँखें बंद कर लो। बाह्य पदार्थों से मन को हटा लो। मन को स्थिर करो। विचारधारा को बंद करो। ऐसा विचार करो कि यह शरीर नारियन के छिन्ने की तरह है और तुम शरीर से अलग हो। ऐसा समझो कि शरीर एक तरह का पात्र है जो तुम्हारे हाथों में है। सर्वव्यापक आत्मा के साथ अपना एकीकरण करो। ऐसा समझो कि अपार आत्म महासागर में सारा ससार और तुम्हारा शरीर तिनके की तरह बह रहे हैं। अपने को उस समय सर्वशक्तिमान से सम्बन्धित समझो। ऐसा समझो कि सारा ससार का जीवन तुम्हारे द्वारा सञ्चारित हो रहा है। ऐसा समझो कि जीवन महासागर के चक्र पर तुम आनन्दपूर्वक बह रहे हो। इसके बाद आँखें खोल दो। अब तुम अपने में महान मानसिक शक्ति, मानसिक स्फूर्ति, और मानसिक बल प्राप्त करने का अनुभव करोगे। उपरोक्त अभ्यास नियमपूर्वक करके आनन्द का अनुभव लो।

प्राणायाम का महत्व और लाभ

“ससार में अनेक बार नम्र ग्रहण करने में जो मिथ्या

सौंसारिक वासनाएँ उत्पन्न हो जाती हैं वे सब बिना दीर्घकालीन योगाभ्यास के नष्ट नहीं होतीं विधिपूर्वक नियम से दीर्घ काल तक बिना अभ्यास किये मन को वश में लाना असम्भव है ।” मुक्तिरोपनिषद्

“बिना योगाभ्यास किये मुक्ति प्राप्त कराने वाला ज्ञान कैसे उद्भूत हो सकता है ? ज्ञान रहित योगाभ्यास मोक्ष प्राप्त कराने में असमर्थ है । अतः मुमुक्षु को दृढतापूर्वक योगाभ्यास और ज्ञान प्राप्त करना चाहिए ।” योगसत्त्व उपनिषद्

“ततः स्वीयते प्रकाशावरणम्” अर्थात् तब प्रकाश को ढके रहने वाला आवरण नष्ट होता है । (योग सूत्र २—५२)

रजोगुण और तमोगुण ही आवरण कहे गये हैं । प्राणायाम के अभ्यास से इन आवरणों का नाश होता है । आवरण के नष्ट होते ही आत्मा की प्रकृति का ज्ञान होता है । चित्त स्वयं तो सात्विक अणुओं का बना होता है, किन्तु रजो और तमोगुणों से वैसे ही ढका रहता है, जैसे अग्नि धुँएँ से । प्राणायाम से घट कर शुद्ध करने वाली क्रिया दूसरी नहीं है । प्राणायाम द्वारा शुद्ध होने के उपरान्त ज्ञान रूपी प्रकाश चमक उठता है । योगी के कर्म, जो उसकी विवेक बुद्धि को ढके रहते हैं, प्राणायाम के अभ्यास से नष्ट हो जाते हैं । अनन्त कामनाओं का जादू मुरख तत्व को, जो स्वाभाविक ही ज्योतिर्मय है, छिपाये रहता है और व्यष्टि आत्मा को पापों की तरफ प्रेरित करता रहता है । योगी का यह सञ्चित कर्म रूपी आवरण, जो ज्ञान

ज्योति के टँगे रहता है और जिसके कारण जीव निरन्तर आवागमन के चक्र में फँसा रहता है, प्राणायाम के अभ्यास से प्रतिक्षण पतला होता जाता है और अन्त में प्राणायाम का अभ्यास कर्मबन्धन के काट बहाता है। वाचस्पति के अनुसार पाप और शरीरिक स्लेश ही जीव के बन्धन थे ज्ञान ज्योति के आवरण हैं।

मनु का कहना है कि “प्राणायाम द्वारा पापों का क्षय करो।” विष्णु पुराण में ‘प्राणायाम के योग का उत्कृष्ट साधन बताया गया है। जो अभ्यास द्वारा प्राण नामक वायु को प्राप्त करना चाहता है, उस प्राणायाम का सहारा लेना चाहिए।’ ‘धारणासु योग्यता मनसा’ मन ध्यान के योग्य हो जाता है (योग सूत्र २—५३)। ज्योति के ऊपर वाले आवरण के हटते ही मन अपने आप एकाग्र होने लगेगा। वित्रकारक कारणों के हटते ही वायु रहित स्थान में रहने वाली अदृश्य ज्योति के समान मन स्थिर और एकाग्र हो जायगा। प्राणायाम कभी कभी पूरक, कुम्भक और रोकक तीनों क्रियाओं का बोधक होता है और कभी कभी अलग अलग क्रिया के लोग प्राणायाम समझने लगते हैं। प्राणवायु जब आकाश तत्त्व में विचरण करेगा, तब साँस पतली चलेगी। इस समय साँस रोकना सहल हो जाता है। प्राणायाम द्वारा मन की चञ्चलता कम हो जायगी और वैराग्य स्वतः उत्पन्न होगा।

साँस की गति में एक इंच की कमी कर सके तो भविष्य की बात बताने की शक्ति तुममें आ जाय। दो इंच साँस की

बाल कम हो जाने से दृमरों के मन की बात जानने की शक्ति आ जाती है। तीन इंच घटाने से लविमा, चार इंच घटाने से आकाश-विहारो सिद्धों का दर्शन और वातचीत, पांच इंच घटाने से अलक्षित रूप से आकाश में उड़ने की शक्ति, छ इंच घटाने से कायासिद्धि, सात इंच घटाने से परकाया-प्रवेश, आठ इंच घटाने से अमर यौवन, नौ इंच घटाने से देवतालोक वरा में आ जाते हैं। दस इंच घटाने से अणिमा महिमा आदि सिद्धियाँ और ११ इंच साँस की गति कम करने से परमात्मा से साक्षात्कार हो जाता है। जब अमित अभ्यास द्वारा योगों को पूरे तीन घंटे तक रुम्भक करने का अभ्यास हो जावे तो वह पैर के अंगूठे पर खड़ा रह सकता है। उसे सब सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं। अग्नि जैसे डधन जला डालती है वैसे ही प्राणायाम पापों के समुह को जला डालता है। प्रत्याहार द्वारा मन शान्त हो जाता है। धारणा द्वारा मन एकाग्र होता है और ध्यान द्वारा शरीर और ससार को अभ्यासकर्ता भूल जाता है। अन्त में समाधि लगने से अनन्त सुख, ज्ञान शान्ति और मुक्ति का लाभ होता है।

“शास्तुम् तावु चक्षु तत्र अमृत तद्वारा प्रसदः
 फटिका मूलरंधरव्रतन्ति सन्धिना त्रिवन्-वम्
 तत्र सयम ध्यायेत् भवत्त लयो भवति ॥”

योग-समाधि में नाभिस्थित योगाग्नि की शिखा शिर में पहुँच कर अक्षरन्ध्र में स्थित अमृत को गला देती है। इस अमृत को

योगी बड़े प्रेम और चाव से पीता है। केवल इसी योगामृत को पी कर वह महीनो बिना रखाये पीये जीवित रह सकता है।

शरीर दुबला, बलवान और स्वस्थ हो जाता है। शरीर की चर्बी गायब हो जाती है। चेहरे पर तेज आ जाता है। आँसो में हीरे की सी ज्योति आ जाती है। अभ्यासकर्त्ता बड़ा सुन्दर हो जाता है। बाणो मधुर और सुरीली हो जाती है। अनाहत शब्द सुनाई पड़ने लगने हैं। अभ्यासकर्त्ता सर्वप्रकार के रोगों से मुक्त हो जाता है। उसका ब्रह्मचर्य स्थिर हो जाता है। उसका वीर्य दृढ़ और अमोघ हो जाता है। जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है। उसका ब्रह्मचर्य इतना पूर्ण हो जाता है कि यदि अप्सरा भी उसे आलिङ्गन करे तो भी वह अपने ब्रह्मचर्य से नहीं डिगता। भूख तेज हो जाती है। नाड़ियाँ शुद्ध हो जाती हैं। विक्षेप हट जाते हैं और मन एकाम हो जाता है। रजो और तमोगुण का नाश हो जाता है। मन धारणा और ध्यान के अभ्यास के लिए तैयार हो जाता है। मल त्याग कम होता है। दृढ़ अभ्यास द्वारा दिव्य ज्योति जगती है, और मन को शान्ति तथा आनन्द प्राप्त होता है। अथ अभ्यासकर्त्ता उध्वरेता योगी हो जाता है। उपरोक्त वर्णित सिद्धियाँ ऊँचे अभ्यास वाले योगी हो के प्राप्त होती हैं।

अभ्यास द्वारा मन साधारण अनुभवों की अपेक्षा उच्चतर अवस्था में पहुँच कर उच्चतम ज्ञान तथा ध्यान की अवस्था में पहुँच जाता है, जहाँ मामूली ध्यान करने वाले की पहुँच नहीं।

माधारण चेतना जिसका अनुभव नहीं कर सकती ऐसी बातों का प्रत्यक्ष अनुभव उन्नत अभ्यासकर्त्ता को होने लगता है। उप-युक्त शिक्षा और सूक्ष्म शरीर को शक्तियों का कौशलपूर्वक प्रयोग करने से मन को ऊपर उठने में सहायता मिलती है, जिससे ऊपर के लोकों का और उन्नत अवस्थाओं का अनुभव उसे मिलता है। जब मन असाधारण रूप से चैतन्य प्राप्त कर लेता है तब वहाँ से और आगे के अनुभव और ज्ञान उसे प्राप्त होते हैं। यही योगाभ्यास का लक्ष्य भी है जो नियमपूर्वक प्राणायाम के अभ्यास से प्राप्त हो सकता है। तालपूर्ण प्राण पर अधिकार प्राप्त कर लेने से उन्नतम अध्यात्म ज्ञान प्राप्त होता है जिससे आत्मा का साक्षात्कार हो जाता है।

विशेष ध्यान देने वाली बातें

(१) बहुत सरे उठकर शौचादि से निवृत्त होकर अभ्यास करने बैठ जाओ। प्राणायाम का अभ्यास सूर्य और खुले कमरे में करना चाहिए। प्राणायाम में एकाग्रता और गहरे ध्यान की आवश्यकता पड़ती है। प्राणायाम का अभ्यास सदा किसी स्थिर आसन विशेष को लगा कर करना चाहिए। अभ्यास करने के समय निष्कुल एकान्त होनी चाहिए। शोर गुल में ध्यान ठीक नहीं लगता।

(२) प्राणायाम का अभ्यास करने के पहले नाक अच्छी तरह साफ कर लेनी चाहिए। अभ्यास करने के पहले किसी फल का रस, एक प्याला दूध या काफी ले सकते हैं। प्राणायाम समाप्त करने के ठस मिनट बाद एक प्याला दूध या हलका क्लेरा करना चाहिए।

(३) गर्मियों में सरे एक बार ही अभ्यास करना चाहिए। यदि सिर में गर्मा मालूम हो तो सिर में आँखों का तेल या मस्मन लगाने के बात नहाओ। नहाकर मिश्री का शर्बत लेना चाहिए। इससे सार शरीर में ठडक आ जायगी। शीतली प्राणायाम का अभ्यास करो। इससे गर्मी नुस्तान नहीं पहुँचायगी।

(४) वार्तान्नाप, भोजन, सोना, मित्रों में बहुत सम्पर्क रखना तथा परिश्रम आदि में अति न करना चाहिए। गीता अध्याय ६ श्लोक १६ में कहा गया है कि जो बहुत खाता है, या जो बहुत परहेज करता है और जो बहुत जागता है, योगाभ्यास का अधिकारी नहीं। अतः उपरोक्त बातों में अति करना अच्छा नहीं। भोजन के समय भात में थोड़ा सा घी डाल कर खाना चाहिए। इससे आँतों में चिकनाहट पहुँचती है और अपान वायु विविध निकल जाता है।

(५) मिताहार विना यस्तु योगारम्भतु कारयेत् ।

नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चित् योगो न सिध्यति ॥

(घेरण्ड संहिता अध्याय ५ श्लोक १६)

मिताहार का नियम पालन किये बिना जो योगाभ्यास करता है, उसे कोई सिद्धि तो मिलती नहीं, बल्कि उल्टे वह नाना रोगों का शिकार हो जाता है।

(६) ६ महीने या पूरे साल भर तक ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करने से योगाभ्यास और आध्यात्मिक मार्ग में शीघ्रता से उन्नति होगी। योगाभ्यास काल में स्त्रियों से बातचीत तक न करना चाहिए, उनके साथ हँसना या मजाक करना तो दूर की बात है। उनका सहवास त्रिकूल त्याग देना चाहिए। ब्रह्मचर्य और मिताहार के नियमों का पालन किये बिना योगाभ्यास करने से बहुत थोड़ी आध्यात्मिक उन्नति होगी। किन्तु केवल

साधारण स्वास्थ्य रक्षार्थ हठयोग के सरल अभ्यास किये जा सकते हैं।

(७) अभ्यास नियमपूर्णक और विधिपूर्णक करने चाहिए। एक दिन का भी नागा मत करो। जब कभी बहुत घोमार हो जाओ तब भले ही योगाभ्यास को कुछ दिनों के लिए स्थगित कर दो। कुछ लोग कुम्भक करने के समय चेहरों की मांस पेशियाँ बहुत सिकोड़ लेते हैं। ऐसा नहीं करना चाहिए। ऐसा करना यह प्रगट करता है कि अभ्यासकर्ता अपनी शक्ति के बाहर जा रहा है। ऐसा कभी न करना चाहिए। ऐसे लोग नियन्त्रित रेचक और पूरक कभी नहीं कर सकते।

(८) योग के विप्र हैं “दिन में साना, रात में देर तक जागना, मल मूत्र अधिक परिमाण में होना, अरुचिकर भोजन के अव-गुण, और थका देने वाला प्राण का मानसिक परिश्रम”। जब किसी को कोई रोग होता है, तब वह कहता है कि, इसका कारण योगाभ्यास है। ऐसा कहना बड़ी गलती है।

(९) प्रातःकाल ४ बजे उठ बैठो। आठ घंटे तक अपने इष्टदेव का ध्यान और जप करो। इसके बाद आसन और मुद्रा का अभ्यास करो। १५ मिनिट तक आराम करो। इसके उपरान्त प्राणायाम का अभ्यास करो। जो लोग अन्य प्रकार के व्यायाम करते हैं वे उन्हें आसनो के साथ कर सकते हैं। यदि अभ्यासकर्ता के पास फालतू समय हो तो वह अन्य व्यायामों

के। योगाभ्यास और ध्यान के उपरान्त कर सकता है। सोकर उठते ही ध्यान और जप के पहले भी प्राणायाम का अभ्यास किया जा सकता है। ऐसा करने में शरीर भी ढल्का हो जायगा और ध्यान का भी आनन्द आयेगा। अपनी सुविधा के अनुसार अभ्यासकर्ता को कार्यक्रम बना लेना चाहिए।

(१०) आत्मन और प्राणायाम के साथ साथ जप करने से अत्यधिक लाभ होता है।

(११) ४ गजे मने उठते ही ध्यान और जप करना बहुत अच्छा होता है। इस समय मन शान्त और ताजा रहता है। इस समय मन ग्लाम भी खर होता है।

(१२) बहुत से आदमी प्रातःकाल का प्रमूल्य समय शौचादि में बिता देते हैं। आधा घटा गूठी और आधा ही घटा उन्हें दातोन करने में लगता है। ऐसा करना उचित नहीं। योगाभ्यासी को शौच में ५ मिनिट और मुखशुद्धि में भी इससे अधिक समय नहीं देना चाहिए। यदि बद्धकोष्ठ अर्थात् कब्ज रहता हो तो सोकर उठते ही तेजी से शलम, भुजङ्ग और धनु-रामनो का ५ मिनिट तक अभ्यास करना चाहिए। यदि शौच देर में होता हो तो योगाभ्यास के उपरान्त ही शौच जाना चाहिये।

(१३) जप और ध्यान पहले कर लो। इसके बाद आसन और प्राणायाम का अभ्यास करो। इसके उपरान्त ध्यान का अभ्यास करो।

(१४) मो कर उठने के बाद थोड़ी बहुत गुमारी रहती ही है। इसलिये उठने ही ५ मिनट बाद मा आसन और प्राणायाम कर लेना चाहिए। ऐसा करने से मुम्ती और गुमारी दूर हो जायेगी और ध्यान के लिए तुम तैयार हो जाओगे। प्राणायाम के अभ्यास के उपरान्त मन एकाग्र हो जाता है। यद्यपि प्राणायाम का सन्न्यस्य श्वास से ही है, तो भी प्राणायाम करने में सारे शरीर और शरीर के भीतर के बहुत से अङ्गों का व्यायाम हो जाता है।

(१५) योग की क्रियाओं के करने का क्रम इस प्रकार है—पहले सब आसन कर डालो, तब मुद्रा, फिर प्राणायाम और तब ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। प्रातःकाल का समय ध्यान के लिए अधिक उपयुक्त है। अतः निम्नलिखित क्रम पहले की अपेक्षा और भी अच्छा है। आरम्भ में जप, फिर ध्यान, फिर आसन, फिर मुद्रा और अन्त में प्राणायाम। जो कार्यक्रम तुम्हारी प्रकृति के अनुकूल हो उसीके अनुसार अभ्यास करो। आसनों के अभ्यास के बाद ५ मिनट आराम करने के बाद ही प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

(१६) हठयोग की कुछ पुस्तकों में प्रातःकाल ठंडे पानी से नहाने की सलाह दी गयी है। इसका कारण शायद यह हो कि काश्मीर, मसरी दार्जिलिङ्ग आदि सी ठंडी जगहों में सर्वे ४ वजे ठंडे जल से नहाने में सर्दी जुगाम हो जाने से पेटों में

कोई बीमारी उठ खड़ी होने की सम्भावना हो। गरम जगहों में यह नियम लागू नहीं है। मेरी राय में तो सरे नहा धोकर स्वच्छ और चैतन्य हो जाने के बाद ही योगाभ्यास करना उचित है। जेसा करने से सुखारी और मुस्ती का शरीर में नाम नहीं रहता। सरे नहाने से रक्त का संचार ठीक रहता है। स्वस्थ तथा शुद्ध रक्त मस्तिष्कगामी रहता है।

(१८) आसन और प्राणायाम के अभ्यास से सज प्रकार के रोग अच्छे हो जाते हैं, स्वास्थ्य में उन्नति होती है सुषुम्ना नाडी सीधी हो कर चलती है। रजोगुण और तमोगुण का हास होता है और कुशलिनी जागृत होती है। आसन और प्राणायाम के अभ्यास से शरीर और मन दोनों स्वस्थ और दृढ़ होते हैं। बिना स्वस्थ शरीर और दृढ़ मन के कोई भी साधन सफलतापूर्वक नहीं हो सकता। अतः ध्यानयोगियों, कर्मयोगियों भक्तों और वेदान्तियों के लिए हठयोग समान रूप से उपयोगी है।

(१८) बिना आसन या अन्य शारीरिक व्यायाम के शरीर का स्वास्थ्य ठीक नहीं रह सकता। कट्टर वेदान्ती भी अज्ञातभाव से हठयोगी ही होता है। वह किसी न किसी प्रकार के आसन का नित्य अभ्यास करता है। वह अज्ञातभाव से प्राणायाम का भी अभ्यास करता है क्योंकि ध्यान करते समय प्राणायाम स्वतः ही हो जाता है।

(१९) जब कभी तुम्हें किसी तरह की घबड़ाहट, या

उदासी या मन गिरा हुआ सा लगे उसी समय प्राणायाम का अभ्यास करो। उसी समय तुम्हारे शरीर में, नवीन स्फूर्ति, उत्साह और शक्ति आ जावेगी। और नवीनता, उन्नति के साथ साथ तुममें आनन्द भी बढ़ेगा। इसको एक बार करके देखो, निबंध लेख या थीसिस के लिखने के पूर्व प्राणायाम कर लो। तुम्हारे लेख नवीन विचारोत्पादक, शक्तिशाली और मौलिक होंगे।

(२०) अभ्यास नियमपूर्वक करो। आसन और प्राणायाम का पूर्ण फल प्राप्त करने की आकांक्षा रखने वाले को अभ्यास नित्य नियमपूर्वक अवश्य करना चाहिये। नियमपूर्वक न करने से योगाभ्यास का कोई फल नहीं। साधारणतया आरम्भ में दा महीने तो लोग बड़े उत्साह से योगाभ्यास करते हैं, किन्तु फिर न मालूम क्यों उनका उत्साह ठंडा हो जाता है और वे अभ्यास छोड़ बैठते हैं। यह खेदपूर्ण भूल है। ऐसे लोग सदा एक योग निर्देशकर्ता को अपने पास रखना चाहते हैं। उनकी मानसिक प्रवृत्ति बड़ी जनानी हो जाती है। वे बड़े मुस्त, अकर्मण्य और एहदी होते हैं।

(२१) मनुष्य निस्स्वार्थ सेवा तथा योग क्रियाओं के विक्षेप द्वारा मल हटाना नहीं चाहते। वे तो एक साथ ही कुण्डलिनी को जागृत कर के ब्रह्माकार वृत्ति को उपर उठा देना चाहते हैं। ऐसा करने से उनकी टांगें टूट जावेगी। जो लोग आसन और प्राणायाम के अभ्यास द्वारा कुण्डलिनी जागृत करना चाहते हैं, उनको

अपने कर्म, रिचार और शब्द में शुद्धता लानी चाहिए। उन्हें मन और शरीर दोनों से ब्रह्मचर्य का अभ्यास करना चाहिए। ऐसा करने से ही जाग्रत कुण्डलिनी के फल का उपभोग किया जा सकता है।

(२२) बाल्यावस्था में ही अध्यात्म विषयक प्रेम का बीज बो देना चाहिये। वीर्य नष्ट मत करो। मन और इन्द्रियों का निग्रह करो। साधना करो। बुढ़ापे में कठिन साधना नहीं हो सकती। इसलिए युवावस्था से ही साधना का आरम्भ कर दो। बीस दिनों में ही भिन्न भिन्न साधनाओं का फल तुम्हें मिलने लगेगा।

(२३) ऐसे जैसे योग के आध्यात्मिक मार्ग में उन्नति करत जाओ वैसे ही बैसे कभी कभी पूरे २४ घंटे के पूर्ण मोनव्रत का अभ्यास करो। इस तरह का अभ्यास बराबर कुछ महीनों तक चलना चाहिए। अपनी प्रकृति के अनुकूल अभ्यासकर्ता को आसन और प्राणायाम के विशेष अभ्यास चुन कर करने चाहिए।

(२४) बहुत तरह के प्रलोभनों का सामना करते हुए भी ब्रह्मचर्य का पालन करना सम्भव है। नियमित दिनचर्या, स्वाध्याय, सत्सङ्ग, जप, ध्यान, प्राणायाम, सात्विक मिताहार, सदाचार, नित्य अपने दैनिक जीवन का विवेचन, यम, नियम, वा अभ्यास, कायिक वाचिक तप आदि का अभ्यास करने से अभ्यासकर्ता शीघ्र अपने लक्ष्य पर पहुँच जाता है। जो लोग अनियमित,

पापपूर्ण, असयत तथा अधार्मिक जीवन व्यतीत करने हैं कभी भी जीवन में सुख और शान्ति नहीं प्राप्त कर सकते। जेम् हाथी अपनी मूँड़ से अपने मिर पर धूल फेंकता है उसे ही वे भी अपने ही दुःखों से कठिनाइयाँ और दुःख पैदा करते हैं।

(२५) शरीर को अनावश्यक मत हिलाओ। बहुतया शरीर को हिलाने से मन अस्थिर होता है। कभी शरीर को मत ढरोंचो। प्राणायाम, जप और ध्यान के समय आसन अचल राना चाहिए।

(२६) तुम स्वयं इसका पता लगाओ कि तुम्हारा स्वास्थ्य और शरीर के अनुकूल किस तरह का भोजन और किम विशेष प्रकार का प्राणायाम ठीक होगा। तभी तुम्हारी साधना निवित्र चल सकती है। पहले इस पुस्तक में दिये गये सब अभ्यासों के नियम आरम्भ से अन्त तक ध्यान से पढ़ लो। अभ्यास के नियम अच्छी तरह समझ लो। किसी तरह का कहीं सन्देह हो तो उस विशेष विषय या अभ्यास को, किसी अनुभवी योग के जानकार से पूछ लो। यही सब से सुरक्षित मार्ग है। कोई भी कहीं से एक अभ्यास को लेकर बिना समझे वृत्ते न करना चाहिए।

(२७) मैंने सब व्यायामों में प्रणव की सग्या समय के नाप के लिए रखी है। अपनी प्रवृत्ति तथा गति के अनुसार अभ्यास-कर्त्ता अपनी गुरुमन्त्र, राम, शिव, गायत्री आदि मन्त्रों की

सख्या से समय निश्चित कर काम चला सकता है। प्राणायाम के लिए सर्वोत्तम मन्त्र प्रणव और गायत्री है। आरम्भ में पूरक रेचक और कुम्भक के करने में नियमित जप सख्या काम में लानी चाहिए। अभ्यास बढ़ने पर पूरक, कुम्भक और रेचक सख्या और समय के अनुसार अपने आप होने लगते हैं। अभ्यास बढ़ जाने पर समय और सरया का ध्यान रखने की आवश्यकता नहीं रहती। अभ्यास करते करते प्राणायाम के समय और सरया की आदत अपने आप पड़ जाती है।

(२८) आरम्भ के थोड़े दिनों तक उन्नति के विचार से समय और सख्या पर ध्यान रखना आवश्यक है। उन्नत अवस्था में पहुँच कर सगव और सख्या में मन को फँसाने की आवश्यकता नहीं रहती। समय और सख्या पूरी होने की सूचना फेफड़े स्वयं देने लगते हैं।

(२९) इतना प्राणायाम कभी मत करो, जिससे थक जाओ। अभ्यास करते समय और कर चुकने पर, चित्त प्रसन्न रहना चाहिए और उत्साह पूर्ण रहना चाहिये। प्राणायाम के अभ्यास के अन्त में शरीर में तात्प्रापन और पुर्ती रहनी चाहिए। बहुत से नियमों के बन्धन में भी रहना ठीक नहीं।

(३०) प्राणायाम समाप्त करने के बाद ही नहाना ठीक नहीं। आध घंटा आराम कर लो। प्राणायाम के अभ्यास में यदि पसीना आ जाय तो उसे तौलिये से मत पोंछो। अपने हाथों से उसे

पोंछना चाहिए। पसीना आने के समय वट जगह में रहो उस समय मुनी ठडी हवा लगने से शरीर को हानि पहुँचने की आशङ्का रहती है।

(२१) साँस हमेशा बहुत धीरे लेनी और छोडनी चाहिए। साँस लेने या छोडने में शब्द मिल्कुल नहीं होना चाहिए। भस्त्रिका, कपालभाती, शीतली और शीतकरी प्राणायाम के अभ्यास में बहुत हल्का शब्द होना चाहिए।

(२२) दो एक दिन में दो या तीन मिनट के अभ्यास से फल की आशा नहीं रखनी चाहिए। कुछ दिनों तक १५ मिनट नित्य नियमपूर्वक प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। नित्य नहीं २ अभ्यासों के करने से कोई लाभ नहीं। नित्य के अभ्यास के लिये कोई एक व्यायाम चुन ला और उसीका नित्य नियमपूर्वक अभ्यास कर के उसमें सफलता प्राप्त करो। इस नित्य के अभ्यास वाले व्यायाम के साथ कभी कभी एक या दो अन्य व्यायाम भी रुचि के अनुसार किये जा सकते हैं। भस्त्रिका, कपालभाती तथा मुखपूर्ण प्राणायाम का नित्य अभ्यास करते हुए शीतली और शीतकरी प्राणायामों का अभ्यास कभी कभी करना चाहिए।

(२३) पूरक और रेचक क्रम से निश्वास और उच्छ्वास के नाम से भी प्रसिद्ध हैं। केवल कुम्भक में मानसिक क्रिया को श्वास नियम का सम्यक प्रकार कहते हैं। दृढ तथा नियमपूर्वक

सख्या से समय निश्चित कर काम चला सकता है। प्राणायाम के लिए सर्वोत्तम मन्त्र प्रणव और गायत्री है। आरम्भ में पूरक रेचक और कुम्भक के करने में नियमित जप सख्या काम में लानी चाहिए। अभ्यास बढ़ने पर पूरक, कुम्भक और रेचक सख्या और समय के अनुसार अपने आप होने लगते हैं। अभ्यास बढ़ जाने पर समय और सरया का ध्यान रखने की आवश्यकता नहीं रहती। अभ्यास करते करते प्राणायाम के समय और सरया की आदत अपने आप पड़ जाती है।

(२८) आरम्भ के थोड़े दिनों तक व्रतति के विचार से समय और सख्या पर ध्यान रखना आवश्यक है। व्रत अवस्था में पहुँच कर समय और सख्या में मन को फँसाने की आवश्यकता नहीं रहती। समय और सरया पूरी होने की सूचना केफड़े स्वयं देने लगते हैं।

(२९) इतना प्राणायाम कभी मत करो, जिससे थक जाओ। अभ्यास करते समय और कर चुकने पर, चित्त प्रसन्न रहना चाहिए और उत्साह पूर्ण रहना चाहिये। प्राणायाम के अभ्यास के अन्त में शरीर में तात्पन और फुर्ती रहनी चाहिए। घटुत से नियमों के बन्धन में भी रहना ठीक नहीं।

(३०) प्राणायाम समाप्त करने के बाद ही नहाना ठीक नहीं। आथ घटा आराम कर लो। प्राणायाम के अभ्यास में यदि पसीना आ जाय तो उसे तौलिये से मत पोंछो। अपने हाथों से उसे

(३५) बाधम्बर, मृगचर्म या चौपट किया हुआ कपड़
पिछा ला। इस पर एक साफ सफेद कपड़ा पिछाओ। उत्तर की
तरफ सुग करके प्राणायाम करने बैठ जाओ।

(३६) कुछ लोग पहले रेंचक करके फिर पूरक और कुम्भक
करते हैं और कुछ परक करके कुम्भक और रेंचक करते हैं।
पिछनी प्रणाली ही अधिक प्रचलित है। याज्ञवल्क्य जी के
अनुसार पहले पूरक करें फिर कुम्भक और रेंचक करना
चाहिए। किन्तु नारदजी के कथनानुसार रेंचक करके पूरक और
कुम्भक करना चाहिए। इन दोनों में जो जिसकी प्रवृत्ति के अनु-
कूल पड़े उसी के अनुसार अभ्यास करना चाहिए।

(३७) योगी को भय, क्रोध और आनस्य से दूर रहना
चाहिए। अधिक सोना, अधिक चलना, अधिक भोजन अथवा
अधिक उपवास भी योगी को न करना चाहिए। यदि उपराक्त
नियमों का पालन नित्य प्रति कठोरता से किया जाय, तो
निस्मन्देह तीन महीनों में आत्मज्ञान का उदय स्वतः ही हो
जायगा। चार महीने के अभ्यास में देवदर्शन, पाँच महीने में
ब्रह्मनिष्ठ और छ महीने के अभ्यास से स्वेच्छानुसार कल्प
प्राप्त हो जायगा। इसमें सन्देह नहीं।

(४०) नये अभ्यासकर्ता को आरम्भ में थोड़े दिनों तक
केवल पूरक और रेंचक का ही अभ्यास करना चाहिये। रेंचक
करने में अधिक से अधिक समय लगाया। पूरक और रेंचक में

अभ्यास द्वारा कुम्भक को बढ़ाना अभ्यासयोग कहलाता है। वायु पी कर उसी पर रहने का नाम वायु भक्षण है।

(३४) शिवयोग दीपिका के लेखक तीन प्रकार के प्राणायामों का जिक्र करते हैं, यथा प्रकृति, वैकृत और केवल कुम्भक। स्वाभाविक सास लेने और छोड़ने को प्राकृत प्राणायाम कहते हैं। शिवयोग दीपिका के मतानुसार पूरक कुम्भक और रोक करके सास लेने को वैकृत अर्थात् अस्वाभाविक कहते हैं। किन्तु उपरोक्त दोनों प्राकृत और वैकृत प्राणायामों के परे उन्नत अभ्यासी सहसा सास रोक कर केवल कुम्भक करते हैं। प्राकृत प्राणायाम मन्त्र योग की चीज है और वैकृत लययोग की।

(३५) “कुम्भक वह अवस्था है जिसमें सास और प्रसास दोनों नियाँ बंद रहती हैं और शरीर निश्चल भाव में रहता है। उस अवस्था में वह प्रज्ञाचक्षु स देखता है, वहिरा की तरह सुनता और शरीर को लकड़ी की तरह देखता है। कुम्भक की पूर्णता का यही लक्षण है।

(३६) पातञ्जलि ने भिन्न भिन्न प्राणायामों के करने पर अधिक जार नहीं दिया है। वे कहते हैं कि ‘धीरे धीरे साँस छोड़ा और फिर साँस ले कर रोका। ऐसा करने से तुम्हारा मन स्थिर और गान्त हो जायगा।’ इन्द्रयोगियों ने ही भिन्न भिन्न प्रकृति के मनुष्यों की प्रकृति के अनुसार भिन्न भिन्न प्राणायामों का वैज्ञानिक रूप से सृष्टि की है।

(३५) बाघम्बर, मृगचर्म या चौपट किया हुआ कवल बिछा ला । इस पर एक साफ सफेद कपड़ा बिछाओ । उत्तर की तरफ मुख करके प्राणायाम करने बैठ जाओ ।

(३८) कुछ लोग पहले रेंचक करके फिर पूरक और कुम्भक करते हैं और कुछ पूरक करके कुम्भक और रेंचक करते हैं । पिछली प्रणाली ही अधिक प्रचलित है । याज्ञवल्क्य जी के अनुसार पहले पूरक करके फिर कुम्भक और रेंचक करना चाहिए । किन्तु नारदजी के कथनानुसार रेंचक करके पूरक और कुम्भक करना चाहिए । इन दोनों में जो जिसकी प्रवृत्ति के अनु-कूल पड़े उसी के अनुसार अभ्यास करना चाहिए ।

(३९) योगी को भय, क्रोध और आलस्य से दूर रहना चाहिए । अधिक सोना, अधिक चलना, अधिक भोजन अथवा अधिक उपवास भी योगी को न करना चाहिए । यदि उपरोक्त नियमों का पालन नित्य प्रति कठोरता से किया जाय, तो निस्सन्देह तीन महीनों में आत्मज्ञान का उदय स्वतः ही हो जायगा । चार महीने के अभ्यास में द्वन्द्वर्शन, पाँच महीने में ब्रह्मनिष्ठ और छ महीने के अभ्यास से स्वच्छानुसार केवल्य प्राप्त हो जायगा । इसमें सन्देह नहीं ।

(४०) नव अभ्यासकर्ता को आरम्भ में थोड़े दिनों तक केवल पूरक और रेंचक का ही अभ्यास करना चाहिये । रेंचक करने में अधिक से अधिक समय लगाया । पूरक और रेंचक में

एक और दो मात्राओं का हिसाब रहता है। पूरक १ मिनिट करे तो रेचक २ मिनिट तक करना चाहिए।

(४१) आरम्भावस्था में हर कोई प्राणायाम का अभ्यास चलते फिरते या बैठे हुए किसी भी मुद्रा में कर सकता है। ऐसा करते हुए भी प्राणायाम अवश्य लाभदायक होगा। किन्तु जो लोग प्राणायाम को शास्त्रीय विधि के अनुसार करते हैं उनको प्राणायाम का फल बहुत शीघ्र मिलता है।

(४२) कुम्भक का समय धीरे धीरे बढ़ाओ। प्रथम सप्ताह में केवल ४ सेकंड साँस रोकने का अभ्यास करो। दूसरे में ८ तीसरे में १०। इस तरह बढ़ाते बढ़ाते अपनी पूरी शक्ति भर आराम से रोकने का अभ्यास करना चाहिए।

(४३) अपने अभ्यास में सदा युक्ति से काम लो। यदि कोई विशेष अभ्यास तुम्हारी प्रकृति के अनुकूल नहीं पड़ता, तो उस पर विचार करके या अपने गुरु की सम्मति लेकर उसमें परिवर्तन कर दो। इसीको युक्ति कहते हैं। जहाँ युक्ति है वहाँ सिद्धि, मुक्ति और मुक्ति है।

(४४) पूरक, कुम्भक और रेचक का अभ्यास इस दूरी के साथ करना चाहिए कि अभ्यास की किसी भी अवस्था में साँस घुटने का सा अनुभव या किसी भी तरह का कष्ट न प्रतीत हो। इतनी तेजी से प्राणायाम कभी मत करो कि जिससे निम्हीं दो प्राणायाम की आदृतियों में दम लेने की आवश्यकता पड़ जाय।

पूरक, कुम्भक और रंचक का समय निर्धारण युक्तिपूर्वक करना चाहिए। इस काम में बड़ी सावधानी की आवश्यकता है। सावधान रहने में अभ्यास में सरलतापूर्वक सफलता मिल जायगी।

(४५) रंचक की आवश्यकता से अधिक धीरे धीरे भी न करना चाहिए। यदि रंचक में अत्यधिक समय लगा दोगे तो पूरक और कुम्भक बहुत शीघ्र हो जावेंगे जिससे प्राणायाम का तान टूट जायगा। पूरक, कुम्भक और रंचक तीनों इस युक्ति से करना चाहिए कि जिससे नित्य के प्राणायाम की निर्धारित सर्या का अभ्यास आराम से बिना थकावट हो जाय। यह बात महत्वपूर्ण होने से मैंने कई बार कही है। अनुभव और अभ्यास सम मर ठीक हो जायगा। अपना सङ्कल्प न बदरगो। अपने फेफड़ों पर तुम्हारा पूरा अधिकार होना चाहिए जिससे प्राणायाम की निर्धारित सर्या के अन्तिम प्राणायाम का रंचक नियमानुसार ही धीरे धीरे हो और पूरक के जाड का ही दूना हो। ऐसा न हो कि अन्त में तार टूट जाय और साँस जल्दी निकल जाय।

(४६) सूर्यभेद और उज्जायी से शरीर में गर्मी पैदा होती है। शीतकरी और शीतली ठंडक पैदा करते हैं। भस्त्रिका से शरीर का तापमानस्थिर रहता है। सूर्यभेद से वायु का आधिक्य नष्ट होता है, उज्जायी से कफ और श्लेष्मा, शीतली और शीतकरी से पित्त और भस्त्रिका से वात पित्त कफ तीनों के विकार शान्त होते हैं।

(४७) सूर्यभेद और उज्जायी का अभ्यास जाड़े में करना चाहिए। शीतली और शीतकरी का अभ्यास गर्मी में करना चाहिए। भस्त्रिका का अभ्यास साल भर लगातार किया जा सकता है। जिन लोगों का शरीर जाड़े में भी गरम रहे वे जाड़े में भी शीतली या शीतकरी का अभ्यास कर सकते हैं।

(४८) जीवन का लक्ष्य आत्मसाक्षात्कार करना है। निरालम्ब उप में लिखा है कि आत्मसाक्षात्कार करने के लिए 'शरीर और इन्द्रियों का दमन करना चाहिए, सद्गुरु की सेवा, वेदान्त के सिद्धांतों का श्रवण और निरन्तर ध्यान करते रहने से आत्मसाक्षात्कार हो जाता है।' यदि सफलता प्राप्त करने की तुम्हारी लगन सच्ची है और यदि अपने मार्ग में शीघ्र सिद्धि चाहते हो तो आसन, प्राणायाम, जप, ध्यान और स्वाध्याय का एक नियमित कार्यक्रम बना लो और उसीके अनुसार नियम-पूर्वक काम करो। ब्रह्मचर्य पालन में सदा दत्तचित्त रहो। मुक्ति-केपनिषद् के अनुसार आध्यात्मिक ज्ञान की प्राप्ति, सत्संग, वासनाओं का पूर्ण त्याग और प्राण पर नियन्त्रण द्वारा ही मन पर अधिकार प्राप्त होता है।"

(४९) एक बार फिर मैं कहता हूँ कि आध्यात्मिक सफलता आसन, प्राणायाम, जप, ध्यान, ब्रह्मविचार, सत्सङ्ग, एकान्त-वास, मौन और निष्काम कर्म द्वारा ही प्राप्त हो सकती है। हठ योग का अभ्यास किये बिना राजयोग कठिनता से सफल होता

है। कुम्भक के अन्त में मन को सत्र पदार्थों से हटा लेना चाहिए। इसी तरह अभ्यास करने करते तुम्हारा प्रवेश राजयोग में हो जायगा।

(५०) वेदान्त का अध्ययन करने वाले कुछ विद्यार्थी अपने को ज्ञानी समझ कर आसन और प्राणायाम पर अधिक ध्यान नहीं देते। उन वेदान्त के विद्यार्थियों को तब तक आसन और प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए जब तक कि वे साधन चतुष्टय अर्थात् गम दमादि की पट सम्पत्ति में निष्णात न हो जावें, क्योंकि ज्ञान योग का आरम्भ ही उपरोक्त साधन चतुष्टय से आरम्भ होता है।

(५१) सङ्काच कभी मत करो। ऐसे गुरु के पाने की प्रतीक्षा कभी मत करा जा घटो तुम्हारी गगन में बैठा हुआ तुम्हें अपने सामने अभ्यास करावगा। यदि तुम्हारी लगन सच्ची है, यदि तुम्हारा अभ्यास विवि और नियम पूर्वक है और यदि तुम इस पुस्तक में दिये नियमों और शिक्षाओं के अनुसार साधनाती से अभ्यास करते हो, तो तुम्हें किसी तरह का कष्ट न होगा। तुम्हें सफलता अवश्य मिलेगी। आरम्भ में थोड़ी बहुत कठिनाइयाँ आ ही जाती हैं। इनको पराई मत करो। इन विघ्नों के आने पर अनाग्रयण रूप से मत घबड़ा उठो। घबड़ा कर अभ्यास मत छोड़ बैठो। ऐसे मौकों पर साधनाती से काम करने पर तुम कठिनाई के पार हो जाओगे। उस समय युक्ति, लगन प्रवृत्ति

और अन्तरात्मा के शब्द तुमको रास्ते पर ले आवेंगे। अन्त में वित्र बाधाओं को पार कर फिर तुम ठीक रास्ते पर आ जाओगे। इसी समय से सच्ची लगन के साथ अभ्यास का आरम्भ कर दो तो तुम पूरे योगी हो जाओगे।

ॐ—शान्ति ! शान्ति. ! ! शान्ति ! ! !

उपसंहार

सूर्यचक्र पर ध्यान लगाना

सूर्यचक्र (solar plexus) चन्दा उदर मस्तिष्क कहलाता है। यह एक महत्वपूर्ण म्नायु केन्द्र है, जिसका सम्बन्ध सहानुभूति-स्नायु मण्डल (Sympathetic nervous system) से है। जठर प्रदेश में इसका स्थान है जो पेट की तली के पास मेरुदण्ड के दोनों तरफ स्थित है। मनुष्य के मुख्य मुख्य अभ्यन्तरिक अङ्ग यहाँ से परिचालित होते हैं। आदमी की समस्त से अधिक काम सूर्यचक्र करता है। हमारे भावों को व्यक्त करने तथा अन्य अनेक अङ्गों के परिचालन में यह काम देता है। जिस ज्वेत और भूरे पदार्थ का मस्तिष्क बना होता है यह भी उसीका बना होता है। शरीर के मुख्य मर्म अङ्गों में से यह एक है। वृक्षेराज अच्छी तरह जानते हैं कि सूर्यचक्र पर मारी हुई चोट से प्रतिद्वन्द्वी वैदेश होकर बेकाम हो जाता है। यहाँ प्राण का गजाना रहता है। शरीर में यह पावर-हाउस है। शरीर के सोलह आवारों में सत्र से अधिक महत्वपूर्ण आवार है। यह एक जानी हुई बात है कि सूर्यचक्र पर पूरी चोट पड़ने से आदमी मर जाता है। सच बात तो यो है कि, सूर्यचक्र सारे म्नायुमण्डल का मूर्त्य है। जब तक कि यह मूर्त्य ठीक ठीक चमकता रहता है तब तक सारा शरीर अपना काम ठीक ठीक करता

है। शरीर के सब अङ्गों को बल और स्फूर्ति यही से मिलती है। विचार और प्राण जब प्राणायाम द्वारा इस चक्र पर चालित किये जाते हैं, तब सूर्यचक्र का गुप्त प्रकाश प्रस्फुटित होता है।

पद्मासन या सिद्धासन लगा कर सीधे बैठ जाओ। आँखें बन्द कर लो। जब तक आराम स ले सको वामानासा रन्ध्र से साँस रींनो। साँस रींचते समय दक्षिण नासा रन्ध्र बहिर्गते से बन्द रखो। प्राणायाम करते समय बराबर प्रणव का जप करते रहो। पूरक करने के बाद कुम्भक करो। कुम्भक करने के समय अपना ध्यान सूर्यचक्र पर रखो। मन को उस समय वही गन्ताप रहना चाहिए। ध्यान लगाने का मतलब मन पर बहुत जोर लगाना नहीं है। कुम्भक द्वारा प्राण का संचार सूर्यचक्र में करो। उस समय ऐसा बिचारो कि “मैं साँस के साथ प्राण, आनन्द, सुख, बल स्फूर्ति और प्रेम प्राप्त कर रहा हूँ। कुम्भक के उपरान्त दक्षिण नासारन्ध्र से धीरे धीरे साँस निकाल दो। इसके उपरान्त दक्षिण नासारन्ध्र में साँस लो, पहले की तरह ध्यानपूर्वक रोक कर वाम नासारन्ध्र से साँस निकाल दो। इस तरह बारह प्राणायाम सरेरे करा। भय, उदासी, कमजोरी और अनाश्यक भावनाएँ जो आध्यात्मिक उन्नति में बाधक रूप से खड़ी रहती हैं, सब नष्ट हो जाएँगी। इस तरह नियमपूर्वक अभ्यास करते रहने से विश्वास की नदता होगी और आत्मसाक्षात्कार रूपी सफलता शीघ्र प्राप्त हो जाएगी।

पंच धारणाएँ

पृथ्वी-धारणा

पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश नामक पाँच तत्व हैं। इन पाँचों तत्वों के अनुरूप ही पंच धारणाएँ भी हैं। पैरों से घुटनों तक पृथ्वी प्रदेश माना जाता है। उसको आकृति चौकोर है, रंग पीत है, सरसृत "ल" इसका वर्ण है। इसी का ध्यान करते हुए अभ्यासकर्ता को नित्य दो घंटे धारणा का अभ्यास करना चाहिए। ऐसा करने से पृथ्वी (तत्त्व) के उपर उसका अधिकार हो जाता है। पृथ्वीतत्व के उपर अधिकार प्राप्त करने में मृत्यु उसका कुछ नहीं कर सकता।

अम्बासी (जल) धारणा

जल तत्त्व का स्थान घुटनों से गुह्य देश तक कहा गया है। आपस (जल) का आकार अर्धचंद्र के समान है और रङ्ग श्वेत है। जल तत्त्व का बीज मन्त्र 'व' है। जल के क्षेत्र का ध्यान करते समय व का जप करते हुए पूरक करें। उस समय चतुर्भुजों, पीताम्बर धारी अव्यय भगवान नारायण के स्वरूप का ध्यान करने चाहिए। दो घंटे इस तरह रोज धारणा करने से मनुष्य पाप रहित हो जाता है। फिर उस मनुष्य को जल से कोई भय नहीं रहता।

आग्नेयी धारणा

गुदा से हृदय तक अग्नि का प्रदेश माना गया है। नि की आकृति त्रिकोणाकार है इसका रंग लाल और श्मशान गीना जल "र" है। प्रक करते समय अग्नि प्रदेश में त्रिकोणर का जो सव कामनाओं को प्रक करत हैं और जिनका रंग के मर्य का सा है, ध्यान "र" का जप करते हुए करना चाहिए। जा पुरुष नित्य दो घंटे इस आग्नेयी-धारणा का अभ्यास करता है वह जलती भट्टी में गिर कर भी नहीं जल सकता।

वायु-धारणा

हृदय से लेकर भ्रूमध्य तक का स्थान वायु प्रदेश कहा गया है। इसका रंग काला है और 'य' बीजाक्षर से चमकता रहता है। वायु-प्रदेश में प्राण ले जाते समय सर्वत्र ईश्वर का करना चाहिए। ऐसा करने से वायु से किसी तरह की अभ्यासकर्ता को नहीं पहुँचती।

आकाशी धारणा

भ्रूमध्य में लेकर सिर की चोटी तक आकाश का स्थान यह गोलाकार है, इसका रंग धुमैला है और "ह" अक्षर चमकता है। आकाश स्थान में प्रक करने समय सदाशिव ध्यान करना चाहिए। इस धारणा का अभ्यास करने से पन (लघिमा) शरीर में आता है और योगी को सव प्राप्त होती है।

योगी भुशुंड की कथा

योगी भुशुंड चिरजीवी कहे जाते हैं। प्राणायाम विज्ञान के वे गुरु कहे जाते हैं। कहा जाना है कि, महामेरु की उत्तरी चोटी पर स्थित कल्पवृक्ष की दक्षिणी शाखा पर, पर्यंताकार घोंसला उन्होंने बनाया है। इसी घोंसले में कारुभुशुंड जी रहते हैं। ये कारुभुशुंड ही सच में अधिक जीने वाले योगी कहे जाते हैं। वे त्रिकालज्ञ हैं। वे मन्वेन्द्रानुसार अधिक से अधिक समय तक समाधि लगा कर बैठे रह सकते हैं। उन्हें कोई वासना नहीं। उन्हें सर्वोच्च ज्ञान और शान्ति प्राप्त है। आत्मानन्द का सुरु रेंते हुए वे चिरजीवी कारुभुशुंड अब भी वही रहते हैं। उन्होंने “अलुम्बुप” नामक तन्त्रशक्ति की बहुत दिनों तक उपासना की है। उपरोक्त कल्पवृक्ष पर युगों की कौन कहे रूपों में कारुभुशुंड जी रह रहे हैं। प्रलय के समय वे अपने घोंसले में निकलते हैं। उन्हींके पाँच धारणाओं का पूर्ण ज्ञान है। पंच धारणाओं का अभ्यास करते करते वे पाँच तन्त्रों के आघातों के लिए कत्रच रूप हो गये हैं। कहा जाता है कि, जब बारहों आदित्य अपनी तीव्र किरणों से ससार को तपते हैं, तब वे जल धारणा द्वारा आकाश में पहुँच जावेंगे। जब उ ची उ ची लहरों की टहरों में बड़े बड़े पहाड़ चूर होने लगेंगे, तब अग्नि धारणा द्वारा वे आकाश में पहुँच जावेंगे। जब महामेरु के साथ सारी पृथ्वी जलमग्न हो जावेंगी, तब वायु-धारणा द्वारा वे जल

पर तैरते रहेंगे। और जब महाप्रलय में सब कुछ नष्ट हो जाता है तब नवीन सृष्टि होने तक वे सुषुप्ति अवस्था में ब्रह्माधीन रहते हैं। सृष्टि फिर से होते ही, वे फिर अपनी पुरानी जगह पर पहुँच जाते हैं। उनके सकल्प से प्रत्येक नवीन कल्प के आरम्भ में महामेरु पर फिर कल्पवृक्ष उत्पन्न होता है।

शारीरिक कारखाना

हम लोग जो भोजन करते हैं, वह अधिकतर नाइट्रोजिनस तत्वों, प्रोटीड्स, चर्बीली चीजें या हाइड्रोकार्बन्स जैसे ची आदि अथवा कार्बो हाइड्रेट्स वस्तुएँ जैसे चावल चीनी आदि का होता है। प्रोटीड्स युक्त पदार्थों से शरीर के रंग रेशे और मांसपेशियाँ बनती हैं। कार्बो हाइड्रेट्स पदार्थों से शरीर में स्फूर्ति उत्पन्न होती है। इनके अलावा हमारे भोजन में अनेक प्रकार के दार भी होते हैं। अनेक प्रकार के पाचक रस जैसे मुँह की लार या सलिवा, पेट का जठर या गैस्ट्रिक रस, पित्त, पैंक्रियाटिक रस और आँतों में उत्पन्न होने वाले रस मुँह से गुदा तक पहुँचने वाले मार्ग में भोज्य पदार्थों के पचाने में बड़ा काम करते हैं। माड (starch) युक्त पदार्थों को लार या सलोवा पचाता है। माड पच कर चीनी का रूप धारण करता है और आगे बढ़ने पर आँतों में पेनक्रियाटिक और आँतरस अपना अपना काम करते हैं। इन सब रसों के सम्मिश्रण से पेट में पहुँचा हुआ सारा भोजन दूध की तरह सफेद और पतली सूरत में बदल

जाता है जिसे चाइल (chyle) कहते हैं। इस चाइल को अत्ररसवाहो नाडियाँ पचार्ती हैं। फिर यही रक्त रक्त बन जाता है। हृदय के दक्षिणी भाग में अशुद्ध रक्त जमा होता है। यह अशुद्ध रक्त शुद्ध होने के लिए फेफड़ों में जाता है। शुद्ध हो कर यह रक्त हृदय के वाम भाग में आता है और वहाँ से पंप होकर विशाल आओर्टा नामक धमनी में जाता है। यहाँ से यह रक्त सारे शरीर में फैल जाता है। वान की तरह सूक्ष्म नाडियों में पहुँच कर रक्त वर्णहीन रस की तरह पसीजा करता है और शरीर के रंग रेशों और कोषाणुओं को सिंचन और पुष्ट करता है। सारे शरीर में घूम कर अशुद्ध हुआ रक्त स्नायुओं द्वारा फिर हृदय के दक्षिण भाग में जा कर जमा होता है।

पचने से बचा हुआ भोज्य पदार्थ, जिसे हम भोजन का फोक कह सकते हैं, अन्त में छः फीट लंबी बड़ी आंत में मल के रूप में जमा होता है। जब बड़ी आंत मल से भर जाती है तब टट्टी लगने की भावना मेरुदण्ड से गुदा को पहुँचती है, तब पाग्याना लगने पर आदमी दिसा फिरता है, जिसमें गुदा द्वारा अन्तस्थित मल बाहर निकल जाता है।

गुर्दे जो कमर में दोनों तरफ बने हैं, रक्त में से पेशाब परा-धर खींचा करते हैं और ureters यूरेटर्स नामक दो गूँघादिनी नाडियों द्वारा मूत्र को मूत्राशय में पहुँचाते हैं। फिर यह गुण शिशन द्वारा पेशाब लगने पर, बाहर निकल जाता है।

स्नायु मण्डल अथ मस्तिष्क जिस cerebrum कहते हैं, cerebellum या लघुमस्तिष्क, मेरुदण्ड स्थित स्नायु और महानुभूत-स्नायु समूह का बना है। मस्तिष्क में देखने, सुनने, स्वाद लेने, सूँघने और बोलने की क्रिया आदि के अनेक केन्द्र हैं। जब विच्छिन्न हाथ की उँगली में काटता है तब काटे जाने की भावना सेंसरी स्नायुओं द्वारा मेरुदण्ड स्थित विशाल स्नायु का पहुँचती है और वहाँ से उसकी खबर मस्तिष्क को मिलती है। मन जो मस्तिष्क में रहता है, इस समाचार का पाते ही काम करता है। मन उस काटने के दर्द को ज्ञात करता है। अब मन की आज्ञा मेरुदण्ड वाली स्नायु से होती हुई मोटर स्नायु को मिलती है और वहाँ से हाथों की आज्ञा मिलती है। आज्ञा पाते ही हाथ एकदम विच्छिन्न से अलग हो जाते हैं। ये सब काम एक निमेष में हो जाते हैं। इस पीड़ा का समाचार और प्रभाव महानुभूत स्नायु समूह द्वारा सारे शरीर के आन्तरिक अङ्गों, उदर, प्लीहा, हृदय और तिल्ली आदि में पहुँच जाता है।

अब मैं महाशक्तिशाली रीर्य की उत्पत्ति सुनाता हूँ। अण्डकोषों में जो दो गोलियाँ होती हैं उन्हें अग्रेजी में secretory glands या चरण ग्रन्थियाँ कहते हैं। जैसे राहू की मस्त्रियाँ बूढ़ बूढ़ राहू इकट्ठा करती हैं वैसे ही अण्डकोष के कोशिकाएँ रक्त से बूढ़ बूढ़ रीर्य एकत्रित किया करते हैं। अब यह रीर्य दो नाडियों द्वारा गीच लिया जाता है और वीर्याशय की

वे धैनियों में जमा होता है। कामोत्तेजना के समय यही पीर्य वीर्याशय में से छोटी छोटी नाडियों द्वारा मूत्र नलिका में आ जाता है और prostrate gland प्रोस्टेट ग्रन्थि के रस से मिल कर बाहर निकल आता है। इन आन्तरिक अङ्गों का वास्तविक परिचालन कौन है ? इस सूक्ष्म महत्त्वपूर्ण आन्तरिक यन्त्रों का चलाने वाला कौन है ? हृदय, फेफड़े, मस्तिष्क आदिकों की आश्चर्यपूर्ण प्रजापट का देव पर जिसमें उस विश्वनिर्माता की अद्भुत कारीगरी का प्रदर्शन है क्या तुम आश्चर्य में आ कर अनाक नहीं हो जाते ? शरीर के सारे अङ्ग किस तरह एक तार में काम करते हैं ? भाग्य पदार्थों का कौन रक्त में परिवर्तित करता है ? रक्त का कौन धमनियों में पहुँचाता है ? यह उसी ईश्वर का काम है उसी का अस्तित्व शरीर में तथा ब्रह्माण्ड में अनुभव करो। उसी सर्वव्यापक ईश्वर का चुपचाप गुणगान करो। अपनी प्रतिमूर्ति रूप इस आश्चर्यपूर्ण शरीर के निर्माता को धन्य है। यह नवद्वारपुरी रूपी शरीर उसी स्रष्टिकर्ता का मन्दिर है।

योगी का आहार

यह भोजन जो योगाभ्यास का सहायक और लाभकारी हो और जिसमें आध्यात्मिक उन्नति हो, योगी का उपयुक्त भोजन कहा जा सकता है। भोजन का सम्बन्ध मन से बहुत कुछ है। भोजन के सूक्ष्माति सूक्ष्म अणुओं से मन बनता है। महर्षि उपा-

लक ने अपने पुत्र खेतकेतु से कहा है “पचने के बाद भोजन के तीन रूप हो जाते हैं। मोटा भाग मल का रूप हो जाता है, मध्यम भाग मांस और मूत्र भाग से मन बनता है।” आगे इसी सम्बन्ध में छान्दोग्योपनिषद् में लिखा है “अन्न की शुद्धि से प्रकृति (स्वभाव) शुद्ध होती है, प्रकृति (स्वभाव) शुद्ध होने से आत्मा का ज्ञान होता है, आत्मज्ञान होने से मोह और माया बन्धन टूट जाता है।”

सात्विक, राजसिक और तामसिक नाम से भोजन के तीन भेद होते हैं। दूध, फल, अन्न, मक्खन, पनीर, टमाटर, spinach सात्विक भोज्य पदार्थ हैं। इनके खाने से मन शुद्ध होता है। मछली अंडे मांस आदि राजसिक भोजन हैं। इनके खाने से मनुष्य को कामोत्तेजना बढ़ती है। गोमांस, प्याज, लहसुन आदि तामसिक भोजन हैं। इनके खाने से मन में क्रोध और सुभ्रंती आती है। भगवान् श्रीकृष्ण ने गीता में कहा है “मनुष्यों को जो भोजन प्रिय है वह तीन तरह का है। मुनो, मैं उनका भेद बतलाता हूँ। वे भोज्य पदार्थ जिनसे जीवनशक्ति, स्फूर्ति, बल, स्वास्थ्य और सुख बढ़े या उत्पन्न हो और जो, स्वादिष्ट नरम, रुचिकर और लाभदायक हो, सात्विक पुरुषों का भोजन है। राजसिक मनुष्यों को वे भोजन पसन्द हैं जो कड़ु, सट्टे, सलौने, गरमा गरम, चटपटे, सूखे और जलन पैदा करने वाले होने हैं और जिनके खाने से पीडा दुःख और तरह तरह के रोग उत्पन्न होते हैं।

चासा, पेस्याद, सडा गना और अशुद्ध भोजन तामनिक लोगों के प्रिय होता है।”

(गीता अध्याय १०—श्लोक ८—१०)

भोजन और भी चार प्रकार का है। पेय जो पीया जाय, ठोस भोजन जो दाँतों से चबा कर खाया जाय, दुग्ध गेन पदार्थ जो सिर्फ चाट कर खाये जावें, नरम भोजन वा बिना चबाए ही खा लिये जावें। भोजन के मय पदार्थों का एक चबा चबा कर खाना चाहिये। ऐसा करने से ही व जल्दी स पच कर वेह में लगते हैं।

हमारा भोजन ऐसा होना चाहिये जिससे हमारा स्वास्थ्य ठीक रहे और शरीर अच्छी तरह काम कर। मनुष्य का कल्याण अन्य बातों की अपेक्षा उसके पुष्टिकर पालन पर, अधिक निर्भर है। अनेक प्रकार के आँतों के रोग, दूत के रोगों का मरनता से शिकार बन जाना, शक्तिहीनता के कारण प्रतिरोधी शक्ति की कमी, रिकेट अर्थात् हड्डी की कमजोरी, स्फूर्ति अर्थात् ताजे भोजन न खाने से उत्पन्न होने वाला रोग, रुधिर की कमी, नरीनरी आदि अनेक रोग शरीर को उपयुक्त पुष्टि न प्राप्त होने से पैदा होते हैं। यह हमेशा समझ लेना चाहिये कि जलवायु की अपेक्षा अच्छा भोजन मनुष्य को स्वस्थ और चलचान बनाता है और घुरा भोजन मनुष्य को निर्वल और रोगी बनाता है। जो अपना स्वास्थ्य अच्छा रखना चाहते हैं, उनके भोजन विज्ञान अग्रश्य जानना चाहिये। ऐसा करने से शक्ति और पुष्टिदायक

भोजन का नियम जानने से यह उचित भोजन ही खावेगा। ऐसा पुष्ट भोजन करने से उसके कुटुम्ब के लोग स्वस्थ और सुरी रहेंगे। आवश्यकता है मतो दुष्णी भोजन की न कि बहुत खर्चीले भोजन की। बहुत खर्चीला या मसालेदार भोजन प्लीहा, गुर्दे और उदरस्थ रोग उत्पन्न करने वाला होता है। समताशील भोजन करने से मनुष्य बढता है और उसमें अधिक काम करने की शक्ति भी आती है, शरीर का वजन बढने के साथ साथ शरीर में स्फूर्ति और शक्ति भी खूब रहती है। आदमी जैसा खाता है वैसा ही होता है। यह बड़ा पक्का सिद्धान्त है।

भोजन दो कार्यों के लिए किया जाता है। (१) शरीर का तापमान ठीक रखने के लिए और (२) शरीर में निरन्तर होती रहने वाली क्रियाओं को पूरा करने के लिए और नये रंग रेशे बनाने के लिए। भोज्य पदार्थों में अन्नसार रक्त-सारमय भोजन कार्बन का मिश्रण

दाहक चार

चार, अनेक

प्रकार की भस्म जल और पोटिक पदार्थ होते हैं। दाल और दूध में ये पदार्थ प्रचुर परिमाण में होते हैं। ये पदार्थ नये रंग रेशे बनाने में बड़ी सहायता देते हैं। प्रोटीन्स अर्थात् अन्नसार वस्तुएं पेचीली शारीरिक संनिमय वस्तुएं होती हैं। इनमें कार्बन, हाइड्रोजन, आक्सिजन और नाइट्रोजन तथा कभी कभी गन्धक, दाहक पदार्थ और तोहा भी होता है। माड्युक्त पदार्थ कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं। चावल में यह पदार्थ प्रचुर परि-

माण में होना है। कार्बोहाइड्रेट पदार्थ शक्तिवर्धक तथा अग्नि वर्धक होने हैं। कार्बो हाइड्रेट्स माड, चीनी और गीद का होता है जिनमें कार्बन हाइड्रोजन और आन्सिजन होते हैं। हाइड्रो कार्बन या चर्बोना तत्र घी और वनस्पतिक तैलों में रहता हैं। ग्लिसरीन के साथ चिकने तेजायों के सम्मिश्रण होने से ही, चर्बी युक्त पदार्थ बनता है। शरीर यन्त्र में तेल देकर चिकना रखना जरूरी होता है। मक्खन, मलाई, पनीर, मूगफली का तेल, सरसो का तेल, जैतून का तेल शरीर में चिकनाहट पहुँचाने के अच्छे साधन हैं।

पूर्ण भोजन यही है, जिसमें भोजन विज्ञान के अनुसार पुष्टिकारक पदार्थ उचित तथा सम मात्रा में हो, जिसके खाने से शरीर और मन स्वस्थ रहे। दूध पूर्ण भोज्य पदार्थ है क्योंकि इसमें सब आवश्यक पुष्टिकर पदार्थ पर्याप्त मात्रा में रहते हैं। अन्नसार, चिकनाहट और कार्बोहाइड्रेट्स उचित मात्रा में होना चाहिये। जिस भोजन में उपर्युक्त आवश्यक पदार्थ कमज्यादा रहते हैं, अर्थात् किसी पदार्थ की मात्रा अत्यधिक हो या किसी की अति अल्प तो यह विषम भोजन हो जाता है। विषम भोजन करने से शरीर पुष्ट न होगा, शरीर की वाढ दोष-पूर्ण होगी और शरीर में अनेक तरह की कमिनी दृष्टिगोचर होंगी। अपुष्टिकर भोजन करने से तरह तरह की बीमारियाँ उठ खड़ी होती हैं। स्वादिष्ट, पुष्टिकारक तथा सम गुण वाला भोजन करने से शरीर बलवान, टिकाऊ और काम का बनेगा।

शरीर गुप्त होने में काम भी ठीक होता है। बहुत से आदमी दूध को माँसाहार और उदृत से अटे में फनाहार समझते हैं। ऐसा समझने वाले भ्रम में हैं। दूध फनाहार है और अटे माँसाहार। यह सिद्धान्त विद्वान् स्थितियों में माना है। योगाभ्यासियों को अड़ा छोड़ देना चाहिए। दूध, मक्खन, पनीर, कत्त, घाढ़ाम, टमाटर, गाजर और शलजम में सर्व प्रकार के पुष्टिकारक पदार्थ होते हैं।

महतपूर्ण पाचक रस है सलीजा यानी लार। मुँह में, जठर रस, उदर में, पेनक्रियाटिक रस, पित्त और आन्त्र रस छोटी आँतों में। लार का सञ्जीवार् alkaline होता है, लार सलीवरी ग्रन्थियों से निकला करती है। भाडयुक्त पदार्थों का यह पचाती है, गार्स्ट्रिक रस का प्रतिफल reaction तेजस्वी होता है। इसमें हाईड्रोक्लोरिक एसिड रहता है। यह भी गार्स्ट्रिक ग्रन्थियों से रिसा करता है। अन्नसार युक्त वस्तु इससे पचती हैं। भाड युक्त पदार्थ, अन्नसार तथा चिकनी चीजें पेनक्रियाटिक रस पचाती है। इस रस में तीन तरह के पाचक गुण होते हैं। पेनक्रियाम में यह रस बना करता है। पित्त प्लीहा में बनता है। पित्त चिकनी चीजें पचाता है। इन पाचक रसों के मिलने से भाजन किया हुआ अन्न दूध की तरह पतला chyle हो जाता है जो छोटी आँतों की दुग्धरस-वाहक नलिकाओं से संग्रहित किया जाता है।

भाजन भट्ट या भोगी पिलासी लोगों के लिए योगाभ्यास में

सफ़लता पाना स्वप्नवत् है। जो मामूली भोजन करता है और जो भोजन में समता का सिद्धान्त पालन करता है, वही योगी हो सकता है। इसलिये भगवान् कृष्ण ने गीता में अर्जुन से कहा है—“हे अर्जुन, जो बहुत खाने हैं, या जो हठ ढर्जे का परहेज करने हैं, या जो बहुत साने हैं या जो बहुत जामते हैं, ऐसी हर बात में अति करने वाले योग के अधिकारी नहीं हैं। जो आहार विहार में, कर्म करने में, साने जगने में समय में काम लेता है, योगाभ्यास में मनुष्यों के सब कष्ट हर लेता है।” (गीता अध्याय ६—श्लोक १६—१७)। मधुर स्वादिष्ट तथा सुखदायक भोजन आधा पेट खाओ, चौथाई पेट शुद्ध जल से भरो और शेष चौथाई स्थान वायु के लिए छोड़ दो। यही सम भोजन है।

दुर्गन्धिपूरुष, सड़े, चासे, जिनमें गमौर उठ रहा हो, गदे, या चार पकाये हुए, रात भर रगे हुए भोजन कभी न खाने चाहिए। भोजन सादा, हलका, नरम, स्वादिष्ट और सरलता से पचने वाला आर पुष्टिकारक होना चाहिए। भोजन करने के लिए जो जीते हैं वे पापी हैं, जो जीने के लिए भोजन करते हैं मत हैं। सिद्धले सिद्धान्त पर चलने वाले ही चन्दनीय हैं। भूख होने पर किया हुआ भोजन अच्छी तरह पच जाता है। यदि भूख न हो तो कभी मत खाओ और पेट का आराम करने दो।

अधिक भोजन करने से पेट पर काम अधिक पड़ जाता है, भूठी भूख लगने लगती है और जवान बड़ी असन्तुष्ट रहता

करती है। जवान को सहसा कोई चीज अच्छी नहीं लगती। यही कारण है कि मनुष्य को अनेक प्रकार के भोजन बनाने पड़ते हैं जो जीभ को अच्छे लगे जिससे मनुष्य का जीवन बड़ा पेशीला और दुःखपूर्ण हो जाता है। आश्चर्य का बात यह है कि जब इन्द्रियाँ उस नाच नचा रही हैं और जब वह वास्तव में अज्ञान है तब भी वह अपने का सम्बन्ध और गुणी कहता है। जब किसी नया जगह में उस अपनी रुचि के अनुसार भोजन की तरतारियाँ नहीं मिलती तब वह घबरा उठता है। क्या यही भवा बल है? ऐसा मनुष्य तो नितान्त जिह्वा का दास होता है। यह अच्छी बात नहीं है। भोजन सादा और यथाशक्ति प्राकृतिक करना चाहिए। जीवित रहने के लिए खाओ, पाने के लिए मत जीओ। ऐसा करने से ही तुम्हें मन्त्रा मुरा मिलेगा और योगाभ्यास में यथेष्ट समय दे सकोगे।

जो योगाभ्यासी ध्यान करने में अधिक समय देता है, उन्हें बहुत कम भोजन की आवश्यकता पड़ती है। उनका काम सर भर या डेढ़ सर दूध और फलों से ही चल जाता है। किन्तु वही आदमी जब शारीरिक कार्यक्षेत्र में उतरता है, तब उस बहुत से पुष्टिकारक भोजन की आवश्यकता पड़ती है। गत्यधिक शारीरिक श्रम करने वाले को उमक अनुरूप भोजन की आवश्यकता पड़ती है।

स्वास्थ्यरक्षा के लिए गोष्ठ खाने की आवश्यकता नित्य नहीं है। मासाहार स्वास्थ्यरक्षा के लिए बड़ा हानिकारक है।

मासाहार करने से शरीर में नहरूआ, बीर्यस्राव, प्रमेह आदि गुदों के अनेक भयङ्कर रोग उत्पन्न हो जाते हैं। भाजन के लिए पशु-हत्या करना बड़ा पाप है। ममता और अहंकार का जगह अज्ञानी लोग देवी पर घल चढ़ाने के बढाने किन्तु अपनी जीभ के स्वाद के लिए निरपराय पशुओं की हत्या करत ह। यह बड़ी भयङ्कर तथा मानसता के विरुद्ध प्रथा है। अहिंसा परमोधर्म। अध्यात्म मार्ग का अग्रतन्त्र करने वाले के लिए अहिंसा व्रत-पालन सर्व प्रधान और प्रथम कर्तव्य है। जीव मात्र के लिए हमारे हृदय में आदर और दया होना चाहिए। महात्मा ईसा ने कहा है "दयालु जन धन्य हैं, क्योंकि उन्हें दया मिलेगी" ईसा मसीह और महानोर भगामी चिन्ता बिन्ता कर कह गये हैं, "मन जीवों में अपना ही आत्मा देगो इसलिए किसी को कष्ट मत पहुँचाओ।" कर्म की गति अमिट है, अवश्यम्भारी और निश्चय है। जो कष्ट तुम दूसरे का पहुँचाते हो, वह तुमको समय पाने पर अवश्य मिलेगा और जो सुख तुम दूसरे का पहुँचाते हो, वह भी दूना हो कर तुम्हें प्राप्त होगा।

लेडी मार्गेरट अस्पताल के बड़े चिकित्सक डा० जे० ऑल्डफील्ड निरसते हैं, "आज एक महत्वपूर्ण रासायनिक ज्ञान सब लोगों को प्रिदित है, जिसके प्रमाण अफाट्य हैं, कि बनस्पति जगत में मनुष्य का पुष्ट करने वाले पदार्थों की कमी नहीं है। मास अस्वाभाविक भोजन है और इसलिए मासाहार करने से बहुत से रोग उत्पन्न हो जाते हैं। आजकल के सभ्य ससार में

मांसाहार के प्रचार होने से मध्य समाज में कैंसर, चय, ज्वर, र्शतो के कीड़े आदि भयङ्कर उड़कर लगने वाली बीमारियों की भरमार है। आश्चर्य करने का कोई कारण नहीं है कि, मांसाहार ही ऐसी भयङ्कर बीमारियों के उत्पन्न होने का कारण है, जिससे सौ में निम्नानवे नवजात शिशुओं की मृत्यु होती है।"

मांसाहार और मदिरापान का दामन-चोरी का साथ है। मांसाहार छोड़ते ही मदिरापान स्वयमेव छूट जाता है। जो लोग मांसाहारी हैं, उनके लिये सन्तान-निग्रह का प्रश्न बड़ा कठिन है। उनके लिए मन को धरा में करना नितान्त असम्भव है। देशों, मांसाहारी व्यापक कितना ख़तरा होता है और जनशक्ति का आहार करने वाली गौ और हाथी कितने सौम्य होते हैं। मांसाहार करने से मस्तिष्क-कोष पर बड़ा बुरा प्रभाव पड़ता है। इसीलिए अध्यात्म मार्ग का प्रथम सोपान मांसाहार का त्याग है। मांसाहार से पुरित उदर वाले के हृदय में देवी ज्योति का आविर्भाव कभी न होगा। अधिक मांसाहारी लोगों के देशों में कैंसर से मरने वालों की संख्या अत्यधिक है। शाकाहारी लोगों का स्वास्थ्य बहुत बृद्धावस्था में भी अच्छा रहता है। पश्चिमी देशों में भी अस्पतालों में रोगियों को वहाँ के डाक्टर शाकाहार पर ही रखते हैं। शाकाहार पर रहने से उन देशों में रोगी जन्म चगे ही जाते हैं।

यूनान देश के प्रसिद्ध महात्मा पीथागोरस ने मांसाहार की बड़ी निन्दा की है और उसे पापाहार बतलाया है। जरा मुनिये

वे इस सम्बन्ध में क्या कहते हैं—‘हे मरणशील प्राणियो ! अपने शरीर को पापपूर्ण भोजन में भर कर, अशुद्ध मत करो । तरह तरह के अन्न, फल जिनके बाँझ में पेड़ों की ढालें भुकी जाती हैं और स्वादिष्ट अमृतों की कमी नहीं है । उन मधुर शाकों और कन्द मूलों की कमी नहीं, है जो आग में पकाने से नर्म और स्वादिष्ट हो जाते हैं । दूध की कमी नहीं है और न सुगन्धित धीमा (पुष्प विशेष) पुष्प की कमी है । इस हरी भरी प्रकृति पर भोजन की जन अनन्त सामग्रियाँ मिल सकती हैं, तब रक्षपात की आवश्यकता क्या है ।’ *

यदि तुम मचमुच मांस और मछली का गाना छोड़ना चाहते हो तो जिस समय भेड़ मारी जाती है, उस समय की समीचीन प्राणरक्षा चिल्लाने और हाथ पैर पटकने की दशा अपनी आँतों से देगो । उस नष्ट के देखते ही दया और महानुभूति स्वयमेव तुम्हारे हृदय में उत्पन्न होगे, तभी तुम माँसाहार त्यागने का नद मङ्गल्य कर लोगे । इस प्रयत्न में यदि असफल हो तो अपना वातावरण बदल दो और किसी अच्छे शाकाहारी भोजनालय में जाकर रहो जहाँ के समाज में मांस मछली देगने के भी नहीं मिल सकती । सदा माँसाहार के दोषों

* स्वच्छन्द मननातन शाकनाऽपि प्रपूयते ।

अस्य दग्धाटस्यायें क कुर्यात् पातक नर ॥

स्वमास परमासन या र्बद्धयतुमिच्छति ।

नास्ति तत्र तत्र त त स नश सतुगे नर ॥

और शाकाहार के नाम पर विचार किया करो। इस पर भी माँस पर जी चले तो कसाईगार्ड में जाकर कटे हुए माँस के लोथड़ों, अतड़ियों और गुर्दों को देगो जिनमें से चराचर नष्ट निकला करता है। उस नष्ट को देखते ही माँसाहार से मृत्यु विरक्ति उत्पन्न हो जायगी। अमूल्य दूध और मखन देने वाली गो या बकरी की हत्या करना केवल अधर्म ही नहीं बल्कि एक बड़ा अत्याचारपूर्ण अपराध है। अपने को धोखा देने वाले अज्ञानी तथा निष्ठुर मनुष्यों! इन निरपराध प्राणियों को मत मारो। निरपराध जीवों की हत्या के फल रूप भयङ्कर चन्द्रणाएँ क्यामत के दिन तुम्हें भोगनी पड़ेगी। अपने सब कर्मों का उत्तरदायित्व तुम्हारे ऊपर ही है। कर्म का फल मिलना अनिवार्य है। गौहत्या का पाप माता की हत्या के बराबर है। जिन जीवों के दूध से तुम्हारा शरीर पुष्ट होता है, उन निरपराध जीवों के प्राण लेने का तुम्हें क्या अधिकार है। यह काम बड़ा ही निर्दय, अमानुषिक और दिल को दहला देने वाला है। गाय, बकरी जैसे निरपराध और किसी को हानि न पहुँचाने वाले पशुओं की हत्या कानून से रोकी जानी चाहिए। हत्या होने के समय डर और क्रोध के मारे मध्य पशुओं के रक्त में बहुत तरह का जहर भर जाता है।

शाकाहार शरीर की भोजन सम्बन्धी सब आवश्यकताएँ पूरी कर सकता है। इसलिए माँसाहार-जनित निष्ठुरताएँ अनावश्यक हैं।

अथ में कुछ विटामिन [खाद्य पदार्थों का पुष्टिकारक अंश विशेष] के सम्बन्ध में बतलाऊँगा। भोजन में विटामिन की आवश्यकता पड़ती है। ये शरीर में बनाने हैं। यदि हमारे भोजन में विटामिन न हो या कम हो, तो शरीर बढ़ नहीं सकता और फलतः विटामिन की कमी से उत्पन्न होने वाली रिबेट और स्कर्वी नामक बामारिया उठ खड़ी होती हैं। विटामिन बहुत कम मात्राओं में हमारे भोजन में रहते हैं। ये आग की चिनगारी की तरह होते हैं, जिनके सम्पर्क में पुष्टिकारक अग्नि जल उठता है। १० बी० सी० और डी० नाम से विटामिन के चार भेद होते हैं। विटामिन १० दूध में होता है। विटामिन बी० टमाटर के रस और हाथ में कूटे जाने वाले चावल में होता है। विटामिन बी० की कमी से नेरीनेरी रोग उत्पन्न होता है। जो लोग मिल का साफ और पालिश किया हुआ चावल खाते हैं, उनको यह रोग हो जाता है। विटामिन सी० तरकारियों, फलों और हरी पत्तियों में होता है। पकाने से या ढिंयो में हरी चीजों को बंद रखने से यह विटामिन नष्ट हो जाता है। अक्सर करके जहाजी मल्लाहों को जब लगी समुद्री यात्राओं में ताजे फल और साग सज्जी नहीं मिलती, तब स्कर्वी रोग हो जाता है। इसलिए बहुधा वे लोग अपने पास नीबू का रस रखते हैं। नीबू का रस पीने से स्कर्वी नहीं होती। विटामिन डी० दूध, मक्खन, अंडे, काढ़े लिपराइल आदि में रहता है। विटामिन डी० की कमी से

लहर शरीर के सब रंगरशों में भर जाती हैं। इस तरह शरीर के मज्जा अणु परमाणु और कोष नवजीवन प्राप्त कर फिर ताजे हो जाते हैं।

निर्यतता उत्पन्न करने के कारण उपवासों का योगाभ्यासियों के लिए निषेध है। कभी कभी हल्का उपवास करने से बड़ा लाभ होता है। इसमें शरीर एक बार आयरहाल अर्थात् फिर से ठीक हो जाता है। उपवास में उदर और आँतों को आराम मिलता है और यूरिक एसिड निकल जाता है। योगाभ्यासियों को दिन के ११ बजे भर पेट खाना चाहिए, सुबेर एक प्याला दूध और रात में आधा सर दूध का केल, दो सतर या दो सत्र खाने चाहिए। रात का भोजन हल्का होना चाहिए। पेट भारी रहने से नींद अच्छी न आवेगी। योगाभ्यासियों के लिए दूध और फल सब से अच्छा भोजन है।

मादा, भ्यामात्रिक, अनुत्तेजक, रंगरशे बनाने वाला, स्फूर्ति और शक्तिदायक, जो नशीला न हो, ठोसा भोजन और पेय का मन को शुद्ध और गान्त रखता है, जिससे योगाभ्यास में जीवन के लक्ष्य तक पहुँचने में सहायता मिलती है।

बढ़को को रिकेटस रोग जिसमें हड्डियाँ कमजोर होती हैं हो जाता है।

हमारा भोजन एक तरह का स्फूर्ति भंडार है। भोजन द्वारा शरीर और मन में स्फूर्ति और शक्ति पहुँचती है। यदि इसी स्फूर्ति और शक्ति को तुम इन्द्र शक्ति अथवा योगिक कौशल द्वारा प्राण के भंडार हिरण्यगर्भ से प्राप्त ले कर, पूरा कर लाते। भोजन बिना भी तुम रह सकते हो। योगी लोग इसी तरह कायासिद्धि करते हैं।

यदि भोजन मिलकुल पच जाय तो बढ़कोष्ठ हो जायगा। भोजन में न पचने वाले छिलके या फोक या रेशेदार चीजों का रहना आवश्यक है जिससे मल बने। जब पेट में पाचन कार्य हो रहा हो तब पानी नहीं पीना चाहिए। ऐसा करने से उदरस्थ पाचन रस घुल कर पतले हो जाएंगे और पाचन कम-फोर हो जायगा। भोजन कर चुकने बाद एक गिलास पानी पी सकते हो।

किन्तु नित्य भिक्षा पर रहने वाले मन्यासियों को उपरोक्त समगुणी भोजन कहीं मिले। उन्हें किसी दिन कटु भोजन मिलता है, तो किसी दिन केवल मिष्ठान्न ही पर गुजर करनी पड़ती है, और किसी दिन उनके पल्ले सिर्फ मट्ठी चीजें ही आती हैं। किन्तु ध्यान द्वारा वे आवश्यक स्फूर्ति प्राप्त करते हैं। यह निराना योगिक कौशल चिन्तितको और वैज्ञानिकों को अज्ञात है। जब कभी मन एकाम हाता है तब ईर्ष्या स्फूर्ति की

लडर शरीर के सब रंगरेशों में भर जाती हैं। इस तरह शरीर के सब अणु परमाणु और कोष नवजीवन प्राप्त कर फिर ताजे हो जाते हैं।

निर्वलता उत्पन्न करने के कारण उपवास का योगाभ्यासियों के लिए निषेध है। कभी कभी हल्का उपवास करने से बड़ा लाभ होता है। इससे शरीर एक बार आरहाल अर्थात् फिर में ठीक हो जाता है। उपवास से उदर और आँतों का आराम मिलता है और अरिक एसिड निकल जाता है। योगाभ्यासियों के दिन के ११ बजे भर पेट खाना चाहिए, सरेरे एक प्याला दूध और रात में आधा सर दूध वा फेले, दो सतर या दो सत्र खाने चाहिए। रात का भोजन हल्का होना चाहिए। पेट भारी रहने से नींद अच्छी न आवेगी। योगाभ्यासियों के लिए दूध और फल सब में अच्छा भोजन है।

माडा, आभासिक, अनुनेजक, रंगरेश बनाने वाला, स्फूर्ति और शक्तिदायक, जो नशीला न हो, पंसा भोजन और पेय हो। मन को शुद्ध और शान्त रखता है, जिससे योगाभ्यास में जीवन के लक्ष्य तक पहुँचने में सहायता मिलती है।

॥ इति ॥

दिनचर्या

कामकाजी लोगों के लिए प्रारम्भिक कार्यक्रम

	कोर्स ए	
शीर्षासन	५ मिनिट	सवेरे सवेरे ४ बजे से ४-२५ तक
सर्वाङ्गासन	५ "	
मत्स्यासन	३ "	
पश्चिमोत्तानासन	५ "	
अन्य आसन	५ "	
शवासन	२ "	
आराम	५ "	४-२५ से ४-३० तक
भक्तिका	५ "	४-३० से ४-४० तक
अन्य प्राणायाम	५ "	
जप और ध्यान	५० "	४-४० से ५-३० तक
स्वाध्याय	३० "	५-३० से ६ तक
न्यायाम या घूमना	१ घंटा	६ से ७ तक
आसन प्राणायाम, जप और ध्यान	१ १/२ घंटा	शाम को ६ १/२ से ७ १/२ तक
भजन कीर्तन	आधा घंटा	पाँचे ८ से सवा ८ तक

न्यालू और आराम	१५ मिनिट	सुवा ८ से साढ़े ८ तक
निद्रा	६ घंटे	९—३० से ३—३० तक

फोर्स वी कामकाजी उन्नत अभ्यासियों के लिये

प्रातः काल

ध्यान	१ घंटा	३—३० से ४—३० तक
शीर्षासन	३० मिनिट	४—३० से ५ तक

सर्वाङ्गासन, पश्चिमोत्तासन

मयूरासन तथा अन्य

आसन	३० मिनिट	॥ से ५—३० तक
-----	----------	--------------

भक्तिका या अन्य

प्राणायाम	३० „	५—३० से ६ तक
-----------	------	--------------

जप	३० „	६ से ६—३० तक
----	------	--------------

स्वाध्याय	३० „	६—३ से ७ तक
-----------	------	-------------

आसन, प्राणायाम जप

शाम को

और ध्यान	३ घंटा	६—१५ से ९—१५ तक
----------	--------	-----------------

भोजन	१५ मिनिट	९—१५ से ९—३० तक
------	----------	-----------------

स्वाध्याय	३० „	९—३० से १० तक
-----------	------	---------------

निद्रा	५ घंटे	१० से ३ तक
--------	--------	------------

ए और वी फोर्स वालों के लिये एकसा कार्यक्रम

आराम, छोटा हाजिरी या

प्रातः काल

एक प्याला दूध	१५ मिनिट	७ से ७—१५
---------------	----------	-----------

निष्काम कर्म और घर

का काम काज	१½ घंटे	७—१५ से ८—२० तक
नहाना धोना और कलेरा	१ घंटा	८—१० से ९—२० तक
दस्तर	३ घंटा	१० से १ तक
लाय, पत्र लेगन या		
पार्श्वलाप	१ घंटा	१ से २ तक
दस्तर	२ घंटे	२ से ५ तक
जलपान और आराम	१५ मिनट	५ से ५—१० तक
शाम का घूमना लगभग		
दो मील सतसङ्ग अवस्था		
आदि	१ घंटा	५—१५ से ६—५ तक

वेसर्स सी पूर्ण अभ्यासियों के लिये

प्रातः काल

ध्यान	३ घंटे	३—२० से ६—३० तक
आसन प्राणायाम	२ घंटे	६—२० से ८—३० तक
जप	३० मिनट	८—३० से ९ तक
आसन, प्राणायाम	२ घंटे	५ से ७ तक
भोजन और जप	३० मिनट	७ से ७—३० तक
ध्यान	२½ घंटे	७—३० से १० तक
निद्रा	५ घंटे	१० से २ तक

उपरोक्त कामों के अतिरिक्त जो समय मिले, उसमें मौन रहे, निष्काम्य कर्म, कीर्तन, व्याध्याय, स्नान, भोजन आराम आदि

करने में लगाओ। अपनी उन्नति शक्ति और सुविधा के अनुसार योगाभ्यासियों को अपनी दिनचर्या बना लेना चाहिए।

ध्यान देने योग्य बातें

१—योगाभ्यासियों का दिनचर्या एकसी रहनी चाहिए। जहाँ कहीं थोड़ा बहुत परिवर्तन मले ही कर ले, किन्तु दिनचर्या के मन अन्न ठाक होने चाहिए। आध्यात्मिक मार्ग में कारा वेदान्त की गणना में काम न चलता। दिनचर्या का पालन नियमानुसार चाहे कुछ ना हो जाय, अमर्य करना चाहिए। दिनचर्या का कोई अन्न दोड़ना न चाहिए। ध्यान, जप, आसन और प्राणायाम का समय धीरे धीरे बढ़ात रहना चाहिए।

२—विस्तर में बैठने की पराजने जाओ। पाश्चात्ते में आ कर ही नहा न मरो तो हा। पैर मुँह और सिर को ढाला। और फिर ध्यान आदि योगाभ्यास के लिए बैठ जाओ।

३—कुछ दिनों लगानार अभ्यास करने के उपरान्त आसन, प्राणायाम और ध्यान का समय बढ़ाने से सरे के धूमने और घर के काम काज में देने वाले समय को कम करना होगा। कुछ दिनों योगाभ्यास में नित्य की अपेक्षा अधिक समय लगाओ।

४—सरे के व्याख्या में गीता, उपनिषद्, रामायण आदि पदा और रात्रि के व्याख्या में अन्य आध्यात्मिक पुस्तकें या पत्र पत्रिका पढ़ा। इन समयों में अपनी रुचि के अनुसार

पुस्तकें पढ़ना चाहिए। वार्तालाप और पत्र लेखन के निर्धारित समय में भी मनोरञ्जक पुस्तकें पढ़ सकते हो।

५—शाम के घूमने वाले समय में कुछ शारीरिक व्यायाम और प्राणायाम की कुछ आवृत्तियाँ की जा सकती हैं। प्राणायाम तथा अन्य कार्यों के करते समय थोड़ा बहुत मानसिक जप किया जा सकता है।

६—रात में कीर्तन करते समय अपने परिवार के लोगों, बच्चों और नौकरों को भी शामिल कर लो। कीर्तन के अन्त में प्रसाद बाँट दो।

७—निष्काम कर्म में रोगियों की सेवा या उपचार सबसे अच्छा काम है। यदि यह न कर सको तो गरीब विद्याधियों को मुक्त पढ़ाओ और दान दो।

८—यदि किन्हीं अनिवार्य कारणों से योगाभ्यास की दिनचर्या के अनुसार तुम काम नहीं कर सकते, तो अपना समय मौन, स्वाध्याय या वाग्वानी में लगाओ। मन को सदा किसी उपयोगी काम में लगाये रखो।

९—“ॐ” नामक सन्निध कार्यक्रम में आसन और प्राणायाम पहले करके तब बाद में जप और ध्यान करना चाहिए। वी नामक उत्तम कार्यक्रम में जप और ध्यान पहले करके तब आसन और प्राणायाम करना चाहिए क्योंकि प्रातःकाल ब्राह्म-सुहृत् ध्यान के लिए बहुत अच्छा होता है उस समय सुमारी उतारने के लिए शीर्षासन का अभ्यास बहुत अच्छा होता है।

या जप और ध्यान के पहले दस मिनट भस्त्रिका करने से भी सुमारी चली जाती है।

दिनचर्या का एक अङ्ग भी नित्य के अभ्यास में छूट जाने से अपने अमूल्य जीवन के एक मूल्यवान दिवस की तुमने हत्या कर दी। यदि सासारिक जीवन में आध्यात्मिक अभ्यासों के करने में विघ्न पड़े हों तो बिना हिचकिचाहट के निष्ठुर भाव से ससार छोड़ कर एकान्त में गुरु के पादपद्मों की छाया में बैठ कर रात दिन आध्यात्मिक साधना करो। यदि तुम्हारी लगन सही है, तुम्हारा अभ्यास यत्नि विधि और नियमपूर्वक और नित्य का है, तो तुम्हें अकथनीय सुख, मानसिक शान्ति और विशुद्ध आनन्द प्राप्त होगा। तुम्हारे मुरमण्डन पर व्याप्ति का प्रकाश होगा। ऐसा आदमी मारे ससार के लिए अभिमान की और भाग्य की वस्तु होगी। केवल इसी तरह के साधन द्वारा ही तुम्हें आन्तरिक सन्तोष और सुख प्राप्त होगा। यदि तुमने थोड़े से सोठ के बिस्कुटों, थोड़े से धन और स्त्री के पावर ही सन्तोष कर लिया और अभ्यास मुख्य के लिए कुछ न किया तो मुदापे में बहुत पछताओगे।

हरि ॐ तत्सन्

ॐ—शान्ति । शान्ति ! शान्ति ! ! !